

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 24

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 24
О.А. Глухова

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 24**

I Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства.

Программа разработана в соответствии с:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Федеральный государственный стандарт основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования МАОУ СОШ № 24;
- Устав МАОУ СОШ № 24

Цель и задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Основная цель настоящей программы — сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх; _ дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

II Основные направления реализации программы

- целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся;
- соответствие инфраструктуры образовательного учреждения условиям здоровьесбережения обучающихся;
- рациональная организация образовательного процесса;
- организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни;
- организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися;
- комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся через урочную и внеурочную работу; _ физкультурно-оздоровительная деятельность;
- мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

III Планируемые результаты

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
 - знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание об экологически сообразном поведении в быту и природе, безопасном для человека и окружающей среды:
 - знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены, алкоголизма, табакокурения, наркомании и др.;
- понимание влияния слова на психологическое состояние, настроение человека.
- соблюдение правил гигиены и здоровьесберегающего режима дня;
- ведение подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.).

IV. Модель организации работы образовательной организации по реализации программы

Работа МАОУ СОШ № 24 по реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни реализуется в два этапа.

Первый этап - анализ состояния и планирование работы школы по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, форсированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации проводимой и необходимой для реализации программы просветительской работы школы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе школы с учетом результатов проведенного анализа, а также возрастных особенностей обучающихся при получении начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Второй этап - организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных общеобразовательных программ, которые направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности, дополнительном образовании либо включаться в учебный процесс (курс внеурочной деятельности, «Безопасное детство», «ОФП», «Баскетбол»,);
- лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, экологических троп, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового образа жизни;

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников МАОУ СОШ № 24 и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению природоохранных, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Целостность системы формирования культуры здорового образа жизни обучающихся включает:

- наличие в основной образовательной программе начального общего, основного общего и среднего общего образования школы, уставе и локальных актах, системной деятельности по формированию культуры здорового образа жизни, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья. В содержательном разделе основной образовательной программы начального общего образования работа по данному направлению отражена в «Программе формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся», в основной образовательной программе основного общего, среднего

общего образования данное направление работы отражается в «Программе воспитания и социализации обучающихся». Основные задачи данного направления: формирование у школьников ценностного отношения к здоровью, системы знаний, навыков и личного опыта, позволяющих сознательно вести здоровый образ жизни; создание условий для активизации субъектной позиции ребенка в реализации норм здорового образа жизни, формирование культуры здоровья, готовности поддерживать здоровье в оптимальном состоянии, воспитание умения выработать индивидуальную программу охраны здоровья, потребности в знаниях о физической культуре и спорте.

Средством реализации данного воспитательного направления являются следующие мероприятия и творческие дела: туристические слеты, спортивные турниры, эстафеты, спортивные перемены, физкультминутки на уроках, проведение месячников безопасности, ПДД и здоровья;

- организация взаимодействия с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения через планы работы по межведомственному взаимодействию.
- преемственное и непрерывное обучение здоровому образу жизни на всех образовательных ступенях, комплексный подход в оказании психолого-педагогической, медико-социальной поддержки учеников.

Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры школы включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений МАОУ СОШ № 24 экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие столовой и необходимое оснащение помещений;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортивной площадки необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию МАОУ СОШ № 24.

Рациональная организация образовательного процесса

- включение в основную образовательную программу начального общего, основного общего и среднего общего образования направления по воспитанию физической культуры, готовности к самостоятельному выбору здорового образа жизни, которое реализуются через дополнительные общеразвивающие программы, ориентированные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- организацию образовательного процесса с соблюдением санитарных норм, предъявляемых к его организации: объем нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей в двигательной активности; - использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- индивидуализацию обучения, учет индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;
- ведение систематической работы с детьми с ОВЗ;

- соблюдают здоровьесберегающего режима педагогическими работниками школы при использовании технических средств обучения, ИКТ, учитывая требования санитарных правил;

- ведение физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися всех групп здоровья.

Организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни включает:

- работу библиотеки, в фондах которой имеется научно-публицистическая, научнометодическая, детская литература по вопросам здоровьесбережения; - информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) с помощью информации, размещенной на информационных стендах в фойе школы и учебных кабинетах;

- повышение квалификации педагогических работников по вопросам возрастной психологии и физиологии, развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся.

Организация профилактики употребления психоактивных веществ обучающимися включает:

- наличие безопасной поддерживающей среды в ОУ: благоприятный психологический климат;

- участие школьников в различных проектах;

- проведение тематических линейек и классных часов,

- социально-психологическое тестирование обучающихся, направленное на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

Комплексное сопровождение системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:

- использование в повседневной воспитательной работе рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний;

- организацию качественного горячего питания обучающихся в соответствии с требованиями санитарных правил;

- привлечение педагогических и медицинских работников к работе по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Организация физкультурно-оздоровительной работы включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья.

- рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активнодвигательного характера;

- организацию динамических пауз, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.)

- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. д. («Веселые старты», «Интеллектуальный марафон», «Карусель идей», «Туристическая эстафета» и др.)

Наиболее эффективный путь формирования ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, социальным педагогом, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации младшего школьника, развивает

способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, походов выходного дня, в Карпинском городском краеведческом музее, деятельность классной и школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Преподавание дополнительных общеобразовательных программ и курсов внеурочной деятельности, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, предусматривает разные формы организации занятий: интеграцию в базовые образовательные дисциплины, факультативные занятия, занятия в кружках, проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, организацию тематических дней здоровья.

Работа с родителями (законными представителями) включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, и т. п.;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

Эффективность реализации всех направлений зависит от деятельности администрации МАОУ СОШ № 24 и всех педагогов.

План формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся МАОУ СОШ № 24

Основные направления формирования культуры здорового и безопасного образа жизни	Мероприятия
Здоровьесберегающая инфраструктура МАОУ СОШ № 24	1. Соответствие школьных помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. 2. Организация школьного питания, включает в себя организацию горячего питания; проведение витаминизации третьих блюд, организацию медицинского сопровождения и контроля питания учащихся. 3. Создание условий для поддержания физического и психического здоровья обучающихся (заключен договор на медицинское обслуживание с ГБУЗ СО «Карпинская ЦГБ»). Проведение профилактической вакцинации и медицинских осмотров учащихся. 4. Создание условий для занятий физической культурой и спортом (спортивный зал, спортивная площадка).

Рациональная организация образовательного процесса	Образовательный процесс организован в соответствии с нормами СанПиН
Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы	1. Рациональная организация уроков физической культуры. 2. Организация ежедневного часа активных движений (динамической паузы). 3. Поведение в ходе учебных занятий
	физкультминутки, способствующих эмоциональной и психологической разгрузке учащихся. 4. Проведение подвижных игр с учащимися. 5. Организация работы спортивных секций в рамках дополнительного образования. 6. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий: Дни здоровья, «Веселые старты», «Волейбольный турнир», туристические походы и походы выходного дня.
Просветительская работа с родителями	1. Лектории «Разговор о правильном питании» 2. Беседы по вопросам профилактики детских сезонных заболеваний и здорового образа жизни. 3. Беседа «О пагубном влиянии вредных привычек родителей». 4. Участие в спортивных мероприятиях Дней здоровья, «Веселых стартах», туристических походах. 5. индивидуальные консультации по проблемам формирования культуры здорового и безопасного образа жизни. 6. Информационные материалы для родителей на стендах и школьном сайте по вопросам формирования культуры безопасного и здорового образа жизни.

V. Основное содержание программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся МАОУ СОШ №24

Содержание программы опирается на особое понимание воспитания культуры здоровья. Культура здоровья представляет собой совокупность жизненных ценностей и личностных предпочтений, в числе которых важное место занимает здоровый образ жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни подразумевает взаимодействия взрослых и детей на всех этапах общего образования. В рамках такого взаимодействия у обучающихся складывается целостное восприятие окружающей действительности в системе ценностных отношений. Условием преемственности сквозной программы служат заложенные в начальной школе у обучающихся навыки учебной деятельности, учебного сотрудничества, основы теоретического мышления (анализ, моделирование, планирование) и элементарные гигиенические, экологические знания.

В основной и средней школе в метапредметном содержании расширяется и углубляется здоровьепологающая информационная составляющая и придается особое значение многообразию форм деятельности: учебной, организационной, спортивной, трудовой, художественной, общественно значимой.

Совокупный результат реализации программы направлен на развитие многогранной личности, способной ориентироваться в мире человеческих отношений и в своем собственном мире. Для этого строится целостный образовательный процесс как совокупность интегративных процессов: воспитательного, образовательного, социально-психологической поддержки, самовоспитания, взаимодействия с социумом, прежде всего с родителями.

Формирование осознанной необходимости ведения здорового образа жизни у обучающихся подразумевает развитие личностных ценностных мотивов по отношению к здоровью (чувство самосохранения, подчинение культурно- социальным традициям) и повышение значимости деятельностных мотивов по отношению к своему здоровью (возможность самосовершенствования и повышения конкурентоспособности, возможность маневрирования, т.е. смена профессии, местоположения).

Развитию качеств личности, которые помогут человеку занять активную, ответственную позицию в отношении сохранения здоровья и безопасного образа жизни на основе осознанного целенаправленного саморазвития способствует личностноориентированное образование.

Структурные компоненты здоровьесберегающей среды МАОУ СОШ № 24

В соответствии с ключевыми целями и задачам программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется пять модулей:

1 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

а) внешние факторы (за пределами образовательного учреждения):

- экология ;
- семья и микроклимат в ней;
- наследственность

Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей:

- круг общения, вредные привычки;
- питание;
- здоровый образ жизни.

б) внутренние факторы (в самом образовательном учреждении):

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Сила влияния школьных факторов риска определяется тем, что они действуют:

- комплексно и системно;
- длительно и непрерывно (9-11 лет ежедневно).

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Приоритет в реализации этого направления, бесспорно, принадлежит педагогам.

Оптимизация учебной нагрузки путем рационального составления расписания.

1. Рациональная организация образовательного процесса, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение чрезмерности функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

- 1.1 Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (домашние задания) учащихся на всех этапах обучения.
- 1.2 Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.
- 1.3 Введение любых инноваций в процессе только под контролем специалистов.
- 1.4 Строгое соблюдение всех требований к использованию средств обучения (специального оборудования и инвентаря) в соответствии с правилами безопасности и СанПиН.
- 1.5 Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.
- 1.6 Индивидуализация обучения физической культуре (учет индивидуальных особенностей развития).

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учётом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Мероприятия, направленные на рациональную организацию образовательного процесса и образовательной среды.

соблюдение воздушно-теплового светового режима в учебных помещениях	постоянно	Администрация, педколлектив
---	-----------	-----------------------------

контроль за соблюдением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, направленных на профилактику гиподинамии	В течение всего периода	Администрация, медицинский работник
создание благоприятного психологического климата в классах	постоянно	педколлектив, социальный педагог
Составление расписания уроков с учетом шкалы трудности предметов.	в течение всего периода	Администрация
Соблюдение адаптационного периода у учащихся после продолжительных пропусков по болезни и временного освобождения от физкультуры.	постоянно	медицинский работник, учитель физкультуры
Сопровождение адаптационного периода учащихся 1-х, 5-х и 10-х классов и вновь прибывших в школу обучающихся к новым образовательным условиям.	в течение всего периода	педколлектив, социальный педагог

Комплексные оздоровительные мероприятия

Прохождение медицинских осмотров обучающимися	ежегодно	Администрация школы, медицинский работник
Индивидуализация спортивных нагрузок детей и подростков в соответствии с группой здоровья	постоянно	учителя физкультуры, классные руководители
Совершенствование организации санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режима	постоянно	Администрация, медицинский работник
Проведение мероприятий по вакцинации детей и подростков	в течение всего периода	медицинский работник
Создание условий для выполнения индивидуальных программ оздоровления и реабилитации, составленных в результате осмотров профилактических осмотров учащихся и диспансеризации преподавателей и сотрудников школы	ежегодно	Социальный педагог, зам. директора по УВР
Разработка инновационных профилактических и оздоровительных методов	постоянно	Социальный педагог, зам. директора по УВР
Специальная оценка условий труда	по графику	директор, уполномоченный по ОТ

2. Пропаганда здорового образа жизни среди родителей (законных представителей) обучающихся.

В практике школы используются массовые, групповые, индивидуальные формы и методы работы с родителями. Все они направлены на повышение педагогической культуры родителей, на укрепление взаимосвязи школы, семьи, общественности, а также на привлечение родителей к воспитанию детей. Проводятся общешкольные родительские собрания «Школа территория безопасности», организована просветительская работа. Тематика классных собраний разнообразна.

Тематика родительских собраний по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:

- «Здоровье ребенка в руках взрослых»
- «Здоровая семья: нравственные аспекты»
- «На контроле здоровье детей»
- «Режим труда и учебы»
- «Физическое воспитание детей в семье»
- «Алкоголизм, семья, дети»
- «Пагубное влияние курение табака на здоровье человека»
- «Предупреждение нервных сердечных заболеваний в годы юности»
- «Вредные привычки у детей»
- «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»
- «Вопросы, которые нас волнуют»
- «Эти трудные подростки»
- «Взрослые проблемы наших детей»
- «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования»
- «СПИД- реальность или миф?»
- «Наркотики в зеркале статистики»
- «Социальный вред алкоголизма»
- «Психология курения»
- «Нецензурная брань - это тоже болезнь»

2 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся, понятие о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления своего здоровья.

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Система спортивно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- организацию динамических пауз, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.). Мероприятия физкультурно-оздоровительной и спортивно — массовой работе.
- создание и выполнение перспективного плана развития материально-технической базы для проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе,
- реструктуризация спортивной работы в направлении увеличения количества спортивнооздоровительных секций и привлечения в них большего количества учащихся и сотрудников школы,
- систематическое участие в спортивных соревнованиях городского, окружного, областного и всероссийского уровня,
- расширение перечня и увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий,
- повышение физической активности, повышение доступности занятий физической культурой, спортом и туризмом для обучающихся и сотрудников.

2. Реализация дополнительных образовательных программ.

В школе разработаны и реализуются

- дополнительные общеразвивающие программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, проводятся дни здоровья для различных категорий обучающихся;
- традиционным мероприятиям в школе стало проведение баскетбольного турнира среди детей.

3. Обеспечение безопасности детей и подростков при работе с компьютером и в сети Internet.

Использование компьютера и Internet в качестве инструментов обучения означает появление новых форм мыслительной, творческой деятельности, что можно рассматривать как историческое развитие психических процессов человека и ярчайшее проявление научно-технического прогресса. Чтобы успешно развивать познавательные процессы в учебной деятельности, необходимо, искать более современные средства и методы обучения. Использование компьютера с его огромными универсальными возможностями на уроках в школе и является одним из таких средств. Основная схема освоения инструментальных средств заключается в том, что вначале собственные действия подчиняются логике действий, задаваемых этими средствами, а затем - целям и задачам образовательного процесса, получив новые возможности достижения наилучших результатов.

Характерным примером служит использование в качестве информационнокоммуникационных технологий работу в Internet, дающую возможность позитивных преобразований личности на основе качественного изменения коммуникативной и познавательной деятельности, самого стиля обучения, поскольку при работе в Internet повышается активность познающего субъекта, индивидуализируется процесс обучения, преодолеваются стереотипы авторитарного стиля взаимодействия педагога и ученика, появляется доступ к различным, подчас противоречивым, источникам информации. Все это стимулирует развитие личности обучаемого самостоятельности его суждений, инициативности, мобильности. Однако существуют и отрицательные последствия: интенсивное интеллектуальное и творческое развитие не гарантирует того, что обучаемый успешно адаптируется к запросам и требованиям социальной среды. Большую опасность представляет и Internet-аддикция (т.е. зависимость), которой могут подвергнуться обучаемые самых разных возрастов. Психологические последствия этого явления -социальная изоляция, частичный или полный отказ от общения с другими людьми, замена реальных друзей виртуальными, ослабление эмоциональных реакций, существенное сужение сферы интересов и т.п.

Профилактика возникновения деструктивного поведения детей и подростков, связанного с информационно-коммуникационными технологиями, сегодня становится одним из важнейших компонентов создания здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, поэтому необходимо выделить несколько ключевых моментов профилактической работы:

- своевременное информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) об особенностях компьютерных и Internet-Технологий способах обеспечения информационной, технической и психологической безопасности, раннее выявление отклонений в поведении обучающихся, связанных с применением информационно-коммуникационных технологий,
- проведение тематических уроков «Безопасность в сети Интернет»;
- вовлечение обучающихся во внеклассную деятельность и обеспечение досуга, содействие овладению навыками успешной коммуникации и сотрудничества в коллективе,
- формирование навыков самоорганизации и эффективного жизненного стиля. Раннее выявление особенностей поведенческой сферы ребенка может содействовать предупреждению развития Internet — аддикции, особенно, если они учитываются педагогом при формировании индивидуальной образовательной траектории.

3 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся четкие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием

Диагностика заболеваний и факторов риска, мониторинг состояния здоровья учащихся и сотрудников школы:

Наиболее актуальными являются меры по коррекции факторов риска, связанных с образом жизни и обуславливающих высокую заболеваемость желудочно-кишечных, почечных, сердечно - сосудистых и др. заболеваний и внешних причин (травмы, несчастные случаи, отравления). С этой целью необходимо:

- улучшение качества окружающей среды (атмосферного воздуха, питьевой воды и т.д.);
- снижение распространенности курения;
- снижение дорожно-транспортного травматизма Меры по предупреждению:
- ежегодный профилактический медицинский осмотр обучающихся, с распределением их по группам здоровья и разработкой индивидуальных программ оздоровления и реабилитации — обеспечивается ГБУЗ СО «Карпинская ЦГБ».
- распределение обучающихся по группам для занятий физической культурой в зависимости от состояния здоровья,
- диспансеризация преподавателей и сотрудников школы (охват 100⁰%),
- систематическое анкетирование учащихся (с 14 лет) с целью выявления и оценки распространённости факторов риска употребления ПАВ, анализ полученных данных, с последующей коррекцией профилактических мероприятий.

4 МОДУЛЬ. Комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни

Формирование мотивации и организация здорового питания учащихся и сотрудников школы.

Система организации питания в нашей школе ставит перед собой следующие задачи:

- обеспечить учащихся полноценным горячим питанием;
- следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
- прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
- развивать здоровые привычки и формировать потребность в здоровом образе жизни;
- формировать культуру питания и навыки самообслуживания;
- добиться охвата горячим питанием 100% учащихся школы.

Рациональное питание обучающихся одно из условий создания здоровьесберегающей среды в общеобразовательном учреждении, снижения отрицательных эффектов и последствий функционирования системы образования. Недостаточное поступление питательных веществ в детском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии. Важнейшим условием для поддержания здоровья, высокой работоспособности и выносливости человека является полноценное и правильное питание. Вопросы организации школьного питания в последние годы вызывают повышенный интерес. Основу предполагаемых подходов составляет внедрение новых схем питания школьников и использование современного высококачественного оборудования, позволяющего при минимальных затратах обеспечить питание школьников на уровне требований сегодняшнего дня. Поэтому администрация школы уделяет большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. Питание должно быть сбалансированным, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в школе, то и полноценно питаться они должны здесь же.

В связи с этим в школе разработана программа формирования культуры здорового питания, с целью формирования понятий и факторов, оказывающих существенное влияние на зависимость состояния здоровья от здорового питания, формирование представлений об основных компонентах культуры здорового питания как здорового образа жизни, повышение мотивации к здоровому образу жизни, правильному питанию: ориентация обучающихся на здоровье через формирование навыков культуры здорового питания.

Задачи программы:

- Обеспечение соответствия школьного питания детей установленным нормам и стандартам, региональным, экологическим, социальным и культурным особенностям.
- Обеспечение доступности школьного питания.
- Приведение материально-технической базы школьной столовой в соответствие с современными разработками и технологиями.
- Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания.
- Разработка системы оценок качества школьного питания, в том числе учитывая показатели снижения заболеваемости.

Реализация данной программы осуществляется в школе по трем направлениям.

1. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся
2. Информационное обеспечение и соблюдением санитарных требований
3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой.

Примерное содержание тематических уроков по рациональному питанию в рамках различных учебных предметов

Предмет	Содержание занятия
Биология	Основные компоненты пищи, их значение. Физиология пищеварения, значение рационального питания для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта. Витамины. Микроэлементы. Их значение для организма человека.
ИЗО	Рисунки, стенгазеты «Питайтесь правильной едой!», «Правильное питание», «Пейте дети молоко, будете здоровы»;
История	Эпидемии голода, холеры и т.д. с позиции рационального питания, соблюдения мер гигиены.
Технология	Обучение приготовлению блюд вкусной и здоровой пищи.
ОБЖ	Обсуждение продуктов питания, отрицательно влияющих на состояние здоровья. Зараженные продукты
Химия	Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье. Белки, жиры, углеводы как компоненты пищи и их значение для организма. Пищевые добавки и их отрицательное влияние на здоровье.
Физика	Использование физических факторов (температура, измельчение и т.д.) для обработки пищи. Роль правильной обработки пищи (например, кипячения) для профилактики различных заболеваний.
Дополнительное образование	Социальные проекты.

В перспективе организация рационального питания школьников может позволить достичь следующих результатов:

- улучшение состояния здоровья обучающихся (снижение заболеваемости); -
- снижение риска развития сердечно-сосудистых, эндокринных, желудочно-кишечных заболеваний в период обучения в школе и в течение дальнейшей жизни; -
- улучшение успеваемости школьников; -
- повышение их общего культурного уровня.

Рациональное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям, является одним из важнейших факторов формирования здоровья детей. Правильное организованное питание оказывает существенное влияние на устойчивость детского организма к неблагоприятным факторам, повышает его работоспособность и выносливость, способствует оптимальному развитию детей. Для обучения школьников принципам рационального питания, необходимо тесное взаимодействие управления системы образования, администрации школы, педагогического коллектива, службы здравоохранения и родителей.

Основные аспекты организации питания и формирования культуры здорового питания

Аспекты организации питания	Основные мероприятия	Ответственные исполнители
Организационные	Приказ об организации питания Назначение ответственных за организацию питания, контроль качества питания и др. Заключение договора на поставку продуктов питания График работы столовой	Директор, завхоз

	График приема пищи Утверждение меню Утверждение списков обучающихся, имеющих право на бесплатное (льготное) получение питания	
Медико-гигиенические	Контроль за гигиеническим состоянием пищеблока Контроль за ассортиментом и составом блюд исходными продуктами Бракераж продукции Контроль витаминизации блюд Рекомендации врача обучающимся с заболеваниями пищеварительной системы	Медицинский работник Бракеражная комиссия

Воспитательные	Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек, других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни. Беседы: «Здоровье, красота и правильное питание»; «Режим дня и основы здорового питания школьников»; «Питание и здоровье»;	Классные руководители
Учебно-информационные	Реализация программ учебных курсов окружающий мир, биология, химия, технология, КБЖ, ОБЖ и др. Организация проектной деятельности обучающихся по вопросам питания	Учителя предметники, учителя начальных классов
Просветительские	Лекции, беседы для родителей Дегустация блюд, приготовленных в школьной столовой. Размещение полезной информации на школьных	Заместитель директора по ВР, классные руководители

	стендах Информирование родителей «Санитарно — гигиенический режим и организация питания школьников» Родительские собрания: - «Режим дня и здоровое питание — залог успешной учебной деятельности и сохранения здоровья школьника». «Роль семьи в процессе формирования жизненной позиции ребенка, его нравственно — ценностных качеств». «Сотрудничество семьи и школы по сохранению и укреплению здоровья школьников»	
Методические	Повышение квалификации ответственных за организацию питания через семинары ГАНОУ СО «Дворец молодёжи», ФГБУЗ СО «Центр гигиены и эпидемиологии» Разработка методических рекомендаций для классных руководителей, учителей предметников по формированию культуры здорового питания Ведение страницы на сайте школы «Здоровье» Приобретение необходимой методической литературы	Заместители директора
Мониторинг	Мониторинг охвата горячим питанием Мониторинг состояния здоровья Контроль полноты реализации государственного образовательного стандарта через анализ рабочих программ	Классные руководители Медицинский работник Заместители директора

5 МОДУЛЬ Комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей — понятий о воздействии на организм человека нарколологических и психоактивных веществ, знаний о последствиях их употребления

Профилактика социально значимых заболеваний.

В концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде, утверждённой приказом Минобразования России, профилактика злоупотребления психоактивными веществами определяется как «комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий, способствующих распространению и употреблению психоактивных веществ, предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий злоупотребления психоактивными веществами (безнадзорность, беспризорность, преступность, рост случаев ВИЧ-инфекции, гепатита, заболеваний, передающихся половым путём и т.д.)».

Стратегическим приоритетом первичной профилактики наркомании, алкоголизма и ВИЧ-инфекции рассматривается создание системы позитивной профилактики, которая ориентирована на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья _освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку подростка и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения.

Цель позитивно направленной первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, личностно развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами.

В соответствии с вышесказанным, можно выделить основные направления работы школы по профилактике наркомании и ВИЧ-инфекции:

1. Работа с обучающимися:

- общая воспитательная педагогическая работа с детьми;
- работа с детьми и подростками «группы риска»;
- работа с подростками, употребляющими наркотические вещества
- проведение социально-психологического тестирования, направленного на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ.

2. Работа с педагогическим составом:

- подготовка педагогов по вопросу выявления учащихся, употребляющих наркотические вещества;
- подготовка специалистов (педагогов, социального педагога) к ведению профилактической работы.

3. Работа с родителями:

- информирование и консультирование родителей по проблеме наркомании, ВИЧ-инфекции;
- работа с семьями «группы риска»;
- психолого-педагогическое сопровождение семей, находящихся в социальноопасном положении.

4. Межведомственное взаимодействие с субъектами профилактики по организации профилактической работы с подростками.

- индивидуальная консультационная и коррекционная работа.

Профилактическая работа с учащимися состоит из следующего комплекса деятельности:

- формирование знаний, отношений и установок через просветительскую деятельность – лекции, семинары, учебные предметы;
- выработка психологических умений и жизненных навыков через тренинговые занятия; – определение степени вовлеченности в проблему злоупотребления ПАВ через проведение исследований; – волонтерская деятельность участников в профилактической программе через формирование актива, его подготовку и стимуляцию;
- мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности.

В целях реализации Программы предусмотрено осуществить комплекс следующих основных мероприятий:

1. Организационные и правовые мероприятия:

- совершенствование нормативно-правовой базы в области профилактики наркомании, табакокурения, алкогольной, игровой и Интернет-зависимости в образовательном учреждении;
- организация межведомственного обмена информацией в целях совершенствования системы профилактики ПАВ;
- проведение комплексных социологических и психологических исследований в данной области;
- организационно-методическая деятельность, направленная на профилактику ПАВ; – освоение передовых психолого-педагогических и социальных технологий по профилактике злоупотребления ПАВ обучающимися;

2. Мероприятия по укреплению материально-технической базы:

- оснащение аппаратурой и оборудованием;
- информирование о работе специализированной службы «Телефон доверия».

3. Профилактика злоупотребления наркотическими средствами:

- разработка теоретических основ создания новых и усовершенствования имеющихся методов первичной профилактики употребления ПАВ и вторичной профилактики зависимости от них; –
- повышение профессионального уровня специалистов, участвующих в профилактике ПАВ;
- совершенствование методического обеспечения деятельности образовательного учреждения по вопросам формирования у подростков антипсихоактивной ориентации;
- пропаганда здорового образа жизни;
- поддержка добровольческого (волонтерского) движения по профилактике ПАВ.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

1. создание эффективной системы работы образовательного учреждения по формированию устойчивости подростков к асоциальным влияниям, к возникновению вредных привычек,
2. повышение эффективности мероприятий по профилактике ПАВ;
3. совершенствование методик профилактики ПАВ;
4. расширение сети социальных партнеров школы.

Мониторинг и оценка эффективности программной профилактической деятельности.

1. Проведение мониторинга ситуации и оценки эффективности профилактических воздействий.
2. Анкетирование участников профилактической программы.
3. Инструмент и критерии оценки воздействия. Анкетирование.

План мероприятий

Наименование мероприятия	Исполнитель
--------------------------	-------------

Организация подготовки и размещение на сайте ОУ информации профилактической направленности для родителей, педагогов.	Социальный педагог
Организация показов видеороликов, телефильмов и других информационных материалов.	Социальный педагог, классные руководители, учителя-предметники
Проведение научно-практических конференций, круглых столов по направлениям: «Проблемы адаптации и социализации детей и подростков группы социального риска», «Формирование здорового образа жизни»	Социальный педагог, классные руководители
Организация проведения комплекса профилактических мероприятий с целью обеспечения системы профилактики зависимости от психоактивных веществ и пропаганды здорового образа жизни.	Социальный педагог
Разработка технологий социальнопедагогического и медико-социального сопровождения учащихся, в том числе программ индивидуального социальнопедагогического сопровождения детей.	Социальный педагог
Использование игр и интерактивных методов обучения	Социальный педагог, педагоги
Систематическая профилактическая вакцинация учащихся и сотрудников школы против распространённых инфекционных заболеваний (вирусный гепатит В, сезонный грипп, клещевой энцефалит, краснуха, дифтерия и др.)	По календарю прививок
Мероприятия по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек.	Социальный педагог, педагогический коллектив

VI. Критерии и показатели эффективности деятельности образовательной организации

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.

Развиваемые у обучающихся в образовательной деятельности компетенции в области здоровьесбережения выявляются в урочной и внеурочной деятельности. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Показатели эффективности реализации программы и формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся

Задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся	Показатели эффективности реализации программы
формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды	отсутствие травматизма среди обучающихся МАОУ СОШ № 24
пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к	соблюдение обучающимися режима дня, наблюдение, участие обучающихся в организованных переменах, утренней

собственному здоровью) путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения	зарядке, физкультминутках на уроках
формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе	анкетирование обучающихся и родителей, мониторинг участия обучающихся в соревнованиях, конкурсах («Грин-Тим», «Экофорум», «Юные знатоки Урала» др.),
формирование установок на использование здорового питания	охват горячим питанием обучающихся ОУ, анкетирование обучающихся и одителей
использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом	участие обучающихся в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках, соревнованиях, эстафетах и др.
соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;	соблюдение обучающимися режима дня
формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания)	участие обучающихся в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках, соревнованиях, эстафетах и др.
становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ	участие в конкурсах, соревнованиях, проектной деятельности и др., направленных на профилактику вовлечения во вредные привычки

формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены	соблюдение правил личной гигиены, участие в вакцинации, мониторинге физического развития, мед. осмотрах и диспансеризации
формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей	формирование регулятивных УУД, направленных на здоровьесозидание
формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и п остейших ений поведения в экстремальных чрезвычайных) ситуациях	отсутствие травматизма среди обучающихся ОУ, участие в репетиционных эвакуациях при пожаре,

VII. Методический инструментарий определения эффективности реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Инструментарий мониторинга:

Медицинский работник - анализ данных медицинских осмотров; анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму;

Учитель физической культуры - оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности;

Классный руководитель - анкеты; тестирование; опросы; наблюдения; диагностические методики, анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму;

Социальный педагог- оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности

Администрация школы проверка гигиенического состояния учреждения перед началом учебного года; контроль учебной нагрузки при организации образовательной деятельности; контроль соблюдения санитарногигиенических требований.

Анкеты: «Режим дня» (для родителей, для обучающихся), «Бережное отношение к природе», «Здоровое питание» (для родителей), «Отношение детей к ценностям здоровья и здорового образа жизни» (для учителя), «Здоровое питание» (для обучающихся), (для родителей), анкета «ЗОЖ» (для обучающихся), «Вредные привычки (для обучающихся), «Правила безопасного поведения» (для обучающихся), «Безопасное поведение в окружающей среде» (для родителей).

Диагностические методики: «Оценка сформированности бережного отношения ко всему живому» по М.И. Шиловой, «Нравственно-этическое отношение к природе» (методика ЭЗОП) авторы В.А. Ясвин, С.Д. Дерябо,

«Отношение к миру природы» по Т.д. Серебряковой, диагностика учителя «Эмоционально-психологический климат».

Тесты: «Твое здоровье и питание», «Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни», тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья обучающегося, тест-анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения и др.

Опросы: отношение к своему здоровью, отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки, отношение к природе и т.д.

Приложение

Отношение к ценности здоровья и здорового образа жизни

Ф. И. уч-ся:

п/п	Критерий	Интерпретация
	Знание правил пользования средствами гигиены	
2	Осведомленность о правилах организации режима питания	
3	Осведомленность о правилах гигиены	
4	Осведомленность о правилах оказания первой помощи	
5	Личностная ценность здоровья	
6	Оценка роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья	
7	Соответствие распорядка дня учащегося требованиям здорового образа жизни	

Твое здоровье и питание.

Уважаемый обучающийся! Оцени, пожалуйста, свои знания о здоровье!

1. Главные ценности в жизни человека — это:

- а) благополучие семьи;
- б) экологическая безопасность;
- в) здоровье.

2. Главные принципы рационального питания:

- а) энергетическое равновесие;
- б) высокое потребление сахара;
- в) сбалансированное питание;
- г) режим питания.

3. Отрицательно влияет на здоровье избыточное употребление:

- а) фруктов;
- б) соли и сахара;
- в) молока и молочных продуктов;
- г) мяса.

4. К расстройству обмена веществ в организме приводит недостаток:

- а) алкоголя; б) витаминов; в) микроэлементов.

5. Недостаток йода в организме можно восполнить, употребляя: а) хлебобулочные изделия;

- б) мясные продукты;
- в) молочные продукты;
- г) морепродукты.

6. Наиболее полезный способ приготовления продуктов:

- а) жарение; б) варка на пару; в) в микроволновой печи.

7. Предпочтительнее употреблять фрукты и овощи:

- а) экзотические, привозные из других стран, южных районов;
- б) местные.

Отношение обучающихся к здоровьесберегающей деятельности, осуществляемой в ОУ

Анкета для обучающихся (7 — 17 лет)

Проводится классным руководителем анонимно

Комфортность в школе

Хочется ли тебе идти в школу?

Да — 2 б. Не всегда — 6. Нет — ~~0~~ 6. В

школе тебе комфортно?

Да — 2 б. Не всегда — 1 б. нет — 0 б.

Является ли школа для тебя тем местом, где можно получить дружескую помощь и поддержку?

Да — 2 б. Не всегда — 1 б. нет — 0 б.

Если бы тебе пришлось выбирать, хотел ли бы ты продолжить обучение в своей школе?

Да — 2 б. не знаю — 6. нет — 0 б.

Обработка результатов:

0—3 б. — низкий уровень комфортности в школе; 4

— 6 б. — средний уровень;

7—8 б. — высокий уровень.

Схема оценивания деятельности педагогического коллектива ОУ:

— низкий уровень деятельности педагогического коллектива по формированию

благоприятного психологического климата в ОУ, если с низким уровнем данного показателя 50-100 % обучающихся, 11-3994 — со средним уровнем, 0-10 % — с высоким уровнем;

— средний уровень деятельности педагогического коллектива, если с низким уровнем 0-2094 обучающихся, 60-100 % — со средним уровнем, 0-2094 — с высоким уровнем; — высокий уровень деятельности педагогического коллектива, если 0-10 % обучающихся с низким уровнем, 11-3994 — со средним, 40-10094 с высоким уровнем данного показателя.

Утомляемость в процессе обучения

2.1. Испытываешь ли ты чувство усталости на уроках в школе?

Почти всегда — 0 б. Часто — 1 б. Редко или совсем не устаю — 2 б.

Возвращаясь домой после школы, чувствуешь ли ты себя уставшим?

Почти всегда — 0 б. Часто — 1 б. Редко или никогда — 2 б.

Устаешь ли ты к концу учебной недели?

Почти всегда — 0 б. Часто — 1 б. Редко или совсем не устаю — 2 б.

Остается ли у тебя время на отдых после уроков и выполнения домашнего задания?

Совершенно не остается — 0 б. Редко — 1 б. Остается — 2 б.

Как ты оцениваешь состояние своего здоровья?

Плохое — 0 б. Удовлетворительное — 1 б. Хорошее — 2 б.

Обработка результатов:

7-10 б. — низкий уровень утомляемости;

5-6 б. — средний уровень;

0-4 б. — высокий уровень утомляемости обучающихся.

Схема оценивания деятельности педагогического коллектива ОУ:

— НИЗКИЙ уровень деятельности педагогического коллектива по профилактике утомляемости обучающихся, если с низким уровнем утомляемости 0-10 % обучающихся, 11-39 — со средним уровнем, 50-100 — с высоким уровнем; — средний уровень деятельности педагогического коллектива, если с низким уровнем утомляемости 0-20 % обучающихся, 60-100 — со средним уровнем, 0-20 % — с высоким уровнем; — высокий уровень деятельности педагогического коллектива, если 40-100 % обучающихся с низким уровнем утомляемости, 11-39 со средним, 0-1094 — с высоким уровнем данного показателя.

Отношение к вредным привычкам

3.1. Куришь ли ты?

да — 0 б. Пробовал — 1 б. нет — 2 б.

Употребляешь ли ты спиртные напитки, в том числе пиво?

Да — 0 б. Пробовал — 1 б. Нет — 2 б.

Употребляешь ли ты наркотические вещества? да —

1 б. Пробовал — 1 б. нет — 2 б.

Обработка результатов:

0-2 б. — низкий уровень отрицательного отношения к вредным привычкам;

3-4 б. — средний уровень;

5-6 б. — высокий уровень.

Схема оценивания деятельности педагогического коллектива ОУ:

— низкий уровень деятельности педагогического коллектива по формированию отрицательного отношения к вредным привычкам у обучающихся, если с низким уровнем данного показателя 50-100 % обучающихся, 6-49 % — со средним уровнем, 0-594 — с высоким уровнем; — средний уровень деятельности педагогического коллектива, если с низким уровнем 0-2094 обучающихся, 60-10094 — со средним уровнем, 0-20 % — с высоким уровнем; — высокий уровень деятельности педагогического коллектива, если 0-594 обучающихся с низким уровнем, 6-4994 со средним, 50-100 % с высоким уровнем данного показателя.

Определение уровня воспитанности ученика, класса
(из методики диагностических программ, разработанных Н.П. Капустиным, М.И. Шиловой)

Долг и ответственность						
1	Считаю для себя важным добиваться, чтобы коллектив моего класса работал лучше.	4	3	2	1	0
2	Вношу предложения по совершенствованию работы класса.	4	3	2	1	0
3	Самостоятельно организую отдельные мероприятия в классе.	4	3	2	1	0
4	Участвую в подведении итогов работы класса, в определении ближайших задач.	4	3	2	1	0
Бережливость						
1	Аккуратно пользуюсь библиотечными книгами.	4	3	2	1	0
2	Бережно отношусь к школьной мебели (не рисую, не черчу на партах.	4	3	2	1	0
3	Бережно отношусь к своей одежде (слежу за чистотой и опрятностью).	4	3	2	1	0
4	Экономлю природные ресурсы(электроэнергию, воду бумагу - до конца использую тетради,).	4	3	2	1	0
Дисциплинированность						
1	Знаю и соблюдаю правила, записанные в Уставе школы.	4	3	2	1	0
2	Всегда внимателен на уроках, не мешаю слушать другим объяснения учителя.	4	3	2	1	0
3	Участвую во внеклассных мероприятиях, проводимых в классе (в школе).	4	3	2	1	0
4	Осознаю свою ответственность за результаты работы в коллективе класса.	4	3	2	1	0
Ответственное отношение к учебе						
1	Прихожу в школу с выполненным домашним заданием.	4	3	2	1	0
2	При подготовке домашнего задания стараюсь не прибегать к помощи взрослых.	4	3	2	1	0
3	Использую дополнительную литературу (пользуюсь средствами Интернета).	4	3	2	1	0
4	Аккуратен, исполнитель, точен.	4	3	2	1	0
Отношение к общественному труду						
1	Своевременно и точно выполняю порученные мне задания.	4	3	2	1	0
2	Принимаю участие в трудовых рейдах(уборке класса, школы, пришкольного участка, сборе макулатуры).	4	3	2	1	0
3	Выполняю трудовые поручения родителей.	4	3	2	1	0
4	Добросовестно выполняю все поручения.	4	3	2	1	0
Коллективизм, чувство товарищества						
1	Удовлетворен отношением моих товарищей к другим классам.	4	3	2	1	0
2	Готов отстаивать интересы всего коллектива школы в других коллективах и общественных организациях.	4	3	2	1	0
3	Готов помочь своим одноклассникам выполнять домашнее задание или поручения взрослых.	4	3	2	1	0
4	Готов ответить за результаты своей работы и за результаты работы своих товарищей.	4	3	2	1	0
Доброта и отзывчивость						
1	Стремлюсь помочь другим ученикам, а также младшим в разрешении трудностей, возникающих перед ними.	4	3	2	1	0

1	Посещаю музеи, выставки, театры не реже одного раза в месяц.	4	3	2	1	0
2	Среди телевизионных передач смотрю учебные, познавательные фильмы (из жизни растительного и животного миров, передачи, посвященные жизни и деятельности писателей, артистов кино...) Слушаю не только современную музыку, эстрадную, но и классическую.	4	3	2	1	0
3	Слежу за своей речью, не допускаю, чтобы при моем присутствии говорили грубо, некорректно, нецензурно.	4	3	2	1	0
4	Соблюдаю правила поведения в общественных местах (в том числе транспорте)	4	3	2	1	0
2	Вежлив со взрослыми, уступаю места старшим.	4	3	2	1	0
3	Не реагирую на случайные столкновения в школьных вестибюлях, помогаю младшим .	4	3	2	1	0
4	Ко мне всегда можно обратиться за помощью.	4	3	2	1	0
Честность и справедливость						
1	Считаю, что необходимо отвечать за свои поступки.	4	3	2	1	0
2	Честно признаюсь, если что-то натворил.	4	3	2	1	0
3	Осуждаю своего товарища, если он рассказал взрослому о проступке товарища без его присутствия при разговоре.	4	3	2	1	0
4	Открыто и смело высказываю свое мнение перед любым коллективом.	4	3	2	1	0
Простота и скромность						
1	Говоря о своих успехах, не забываю об успехах товарищей.	4	3	2	1	0
2	Понимаю, что человека уважают не за деньги.	4	3	2	1	0
3	Иногда люблю похвастаться.	4	3	2	1	0
4	Могу дружить с девочками и мальчиками другой национальности	4	3	2	1	0
Культурный уровень						

Расчет делать по каждому пункту.

Детям сказать: “Прочитайте вопросы анкеты и постарайтесь долго не задумываться. Ответьте на них, оценивая себя по 5-балльной шкале. (расшифровка дана на доске)”

“0” - всегда нет или никогда.

“1” - очень редко, чаще случайно.

“2”- чаще нет, чем да, иногда вспоминаю.

“3”- чаще да, чем нет, иногда забываю.

“4”- всегда да, постоянно.

Результаты одного пункта складываются и делятся на 16 (максимальное кол-во баллов) (3+4+3+4)/16

Затем складываются показатели по всем пунктам и делятся на 9. (1+0,9+0,7+0,6+0,5+1+1+1+0,2)/9

До 0,5 – низкий уровень воспитанности

0,6- уровень воспитанности ниже среднего

0,7 -0,8 средний уровень воспитанности

До 0,9 уровень воспитанности выше среднего

1- высокий уровень воспитанности

Затем складываются показатели каждого ученика и делятся на количество учащихся, получаем уровень воспитанности класса. (от учеников).

Так же оценивают родители.

Затем показатели сравниваются и делаются выводы.

Низкий уровень: слабое, неустойчивое положительное поведение, которое регулируется в основном требованиями взрослых и другими внешними стимулами и побудителями, самоорганизации и саморегуляции ситуативны.

Средний уровень: свойственна самостоятельность, проявление самоорганизации и саморегуляции, отсутствует общественная позиция.

Хороший уровень: положительная самостоятельность в деятельности и поведении, общественная позиция ситуативна.

Высокий уровень : устойчивая и положительная самостоятельность в деятельности и поведении, проявляется активная общественная и гражданская позиция

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Глухова Ольга Анатольевна

Действителен с 06.06.2022 по 06.06.2023