

муниципальное общеобразовательное учреждение  
Большесельская средняя общеобразовательная школа

Программа рассмотрена на  
педагогическом совете  
протокол № 10  
от 31.08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом № 215/01-10 от 31.08.2023  
директор МОУ Большесельской СОШ

---

Дьячкова Е.Ю.

## ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

## Введение

Самое ценное у человека - это жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически, и практически, жизненно необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни дорого обходится тем, кто своевременно не заботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Современные социально-экономические сложности, переживаемые страной, снижение роли государства в области социальных гарантий оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья детей. Сегодня Россия стоит на 68-м месте в мире по состоянию здоровья, а низкий уровень рождаемости и высокий показатель общей смертности негативно оказываются на уровне воспроизводства населения. В Концепции охраны репродуктивного здоровья населения страны, принятой в Российской Федерации, одной из наиболее острых проблем называется медико-социальная. А значит, проблемы охраны репродуктивного здоровья населения приобретают особую социальную значимость. В настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни и воспитанию экологической культуры. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более 50% приходится на образ жизни человека. По данным и зарубежных, и российских специалистов таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:

- 50%- образ жизни;
- 22%- условия внешней среды;
- 18%- особенности организма, наследственность;
- 8-12%- система здравоохранения.

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Это одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье - у нас не будет будущего. Будущее нашей страны - счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми - сделать их здоровыми!

Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни и экологическую культуру. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» отмечено: «Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления здоровья».

Программа – комплекс мероприятий, направленных на формирование у участников образовательного процесса основ здорового образа жизни, культуры здоровья, обеспечение качества образовательной среды для сохранения и укрепления их здоровья.

Основное назначение программы - создание в образовательном учреждении здоровьесозидающей среды через систематическую работу педагогического коллектива, родительского сообщества, актива обучающихся по здоровьесбережению.

**Миссия:** исследование и анализ возможностей и проблем для создания условий образовательной среды по обеспечению сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, развития культуры здоровья и на ее основе формирования здорового образа жизни

### **Актуальность программы**

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня.

Следует обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, сбалансированное питание, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

#### **Нормативное обеспечение программы**

- Конвенция о правах ребенка.
- Федеральный закон №273 – ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995(в ред.14.07.22 года) «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав школы.
- Иные нормативные правовые акты.

#### **Анализ проблем и ресурсов образовательного учреждения.**

В школе осуществляется деятельность по созданию здоровьесберегающей среды и формированию у обучающихся мотивации на ведение экологически здорового образа жизни:

- Ведется работа по прохождению педагогическим коллективом школы курсовой подготовки по организации здоровьесберегающей деятельности.
- Учителя используют здоровьесберегающие технологии, проводят интегрированные уроки.
- Создается копилка методических разработок уроков и внеклассных мероприятий.
- Организованная система внеурочной деятельности и дополнительного образования позволяет включать детей в активную социальную деятельность, развивать коммуникативные умения, формировать социальные, общекультурные компетентности.

Анализ результатов школьных исследований и мониторинга, проведенного в 2022 году, показал, что распределение по группам здоровья незначительно отличается от общих данных школ Ярославской области. В школе достаточный процент учащихся с первой группой здоровья. Большая часть учащихся имеет вторую группу здоровья.

Детей инвалидов в старшей школе – 6. Это говорит о том, что состояние здоровья учащихся бережного отношения к их здоровью.

Среди хронических болезней в школе лидируют нарушения опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы, органов зрения. Заболевания сердечнососудистой, мочеполовой системы и органов дыхания находится в пределах средне сельских показателей. Заболевания эндокринной и нервной системы нет.

Среди учащихся школы большинство имеет средний уровень физической подготовленности. Часть детей посещают спортивные секции вне школы. На базе МОУ Большесельской СОШ открыт спортивный клуб «Движение вверх», чтобы занятия профессиональным спортом были массовыми.

Анализ образовательной среды школы показал, что в школе есть медицинский кабинет, медицинский работник находится в школе только четыре дня в неделю. Необходимо расширить дополнительную оздоровительную структуру. Двигательная активность учащихся в течение учебного дня и во второй половине организована, но не в достаточной мере.

Анализ образа жизни учащихся показал следующее:

1) Двигательная активность учащихся старшей школы ниже, чем у учеников младшего возраста, поэтому данному вопросу следует уделить особое внимание при организации деятельности учащихся.

2) Спортивно-оздоровительная активность соответствует норме. Незначительная часть учащихся освобождена от занятий физической культурой, но у некоторых детей проявляется несознательное отношение к значимости физической культуры. В школе проводятся занятия ритмикой для группы учащихся.

3) Характер контингента учащихся по всем параметрам соответствует норме. Но если сравнивать с проектными данными, то несколько больше учащихся из многодетных и неполных семей, получающих социальные пособия.

4) Характеристика семьи соответствует среднесельским показателям. При сравнении проектных данных и данных школы видно, что у родителей наших учеников преобладает среднее образование.

5) В рассмотрении регулярности питания можно сделать следующий вывод. Что питание большинства учащихся школы носит регулярный характер, ниже процент тех, кто не ужинает совсем и питается только 1-2 раза в день. Рацион питания незначительно отличается от рациона среднестатистического школьников Большесельского района. Учащиеся больше употребляют макаронных изделий и круп, но меньше овощей.

6) В особенностях режима дня можно отметить, что учащиеся нашей школы больше посвящают сну в будние дни и выходные. Что же касается времени, затрачиваемого на выполнения домашнего задания, чтения книг, просмотра ТВ и занятий на компьютере, все эти показатели соответствуют норме. Однако существует незначительное превышение нормы в старшей школе среди дополнительных учебных занятий, как малоподвижных, так и подвижных занятий по интересам.

7) В структуре досуга выявились две особенности. Учащиеся школы меньше смотрят телевизор и играют на компьютере, больше слушают музыку и больше времени уделяют занятиям спорту и прогулкам на свежем воздухе.

8) Учащиеся средней школы проводят каникулы в сельской местности.

Мониторинг организации учебного процесса также показал, что все показатели находятся в норме.

**внутренние факторы**

преимущества	недостатки
<p><b>Материальные ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие оздоровительной инфраструктуры (спортивных зал, стадион, оснащение учебных помещений техническими средствами обучения; медицинский кабинет);</li> <li>• организовано взаимодействие с семьей, достаточная мотивация родителей к взаимодействию со школой в вопросах ЗОЖ, занятость.</li> </ul> <p><b>Кадровые ресурсы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранение кадрового состава школы, в т.ч. и здоровьесозидающей направленности (социальный педагог, психолог, логопед);</li> </ul>	<p><b>Организационные</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• отсутствует целевая программа деятельности школы службы здоровья;</li> <li>• недостаточное стимулирование администрацией здоровье созидающей деятельности педколлектива;</li> </ul> <p><b>Кадровые</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• недостаточно медицинское сопровождение ОП;</li> <li>• мало педагогов дополнительного образования;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• достаточно высокая квалификация педагогов школы</li> </ul> <p><b>Поддержка родителей</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• большая часть родители позитивно относятся к школе, позиции педагогов и родителей согласованы по большинству позиций;</li> </ul> <p><b>Опыт решения проблемы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• имеется опыт деятельности в области здоровьесбережения;</li> <li>• наличие внеурочной деятельности в школе;</li> <li>• достаточно высокий уровень физкультурно-оздоровительной работы</li> <li>• оптимально построенный учебный режим, отсутствие учебной перегрузки;</li> <li>• опыт проведения родительских собраний здоровьесберегающей тематики;</li> <li>• опыт применения здоровьесберегающих технологий урока;</li> <li>• опыт обсуждения педагогами проблем здоровья на школьных мероприятиях;</li> <li>• опыт внутришкольной и педагогической диагностики;</li> <li>• наличие здоровьесберегающей среды для учителей и обучающихся (комната релаксации, спортивного клуба т.п.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• низкая двигательная активность педагогов;</li> <li>• здоровое питание;</li> </ul> <p><b>Контингента</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• низкая готовность учащихся к применению на практике принципов ЗОЖ;</li> <li>• недооценка роли физической культуры для сохранения здоровья;</li> <li>• психоэмоциональное напряжение старшеклассников;</li> <li>• несоблюдение режима дня;</li> <li>• контингент учащихся пополняется из социально-неблагополучных семей, в результате в классах неоднородный контингент по подготовке, состоянию здоровья, ценностной ориентации ит.п.;</li> <li>• рост количества детей с ослабленным здоровьем;</li> <li>• низкий уровень культуры здоровья у родителей учащихся.</li> <li>• распространение вредных привычек среди старшеклассников</li> </ul> <p><b>По направлениям деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация спортом во второй половине дня (спортивный клуб);</li> <li>• недостаточно эффективная работа с детьми групп риска, в т.ч. профилактика зависимого поведения (отсутствуют эффективные механизмы воздействия);</li> </ul>

<b>Внешние факторы</b>	
<b>возможности</b>	<b>угрозы</b>
<p><b>Общие</b> наличие государственного заказа и общественного запроса к образованию по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков.</p> <p><b>Районные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наличие районных мероприятий, программ и проектов в области здоровья, в которых может принимать участие школа (всероссийские спортивные игры школьников);</li> <li>• Детская поликлиника;</li> <li>• МБУК ЦРСК «Большесельского МР»;</li> <li>• МОУ ДО Большесельский ЦРТ;</li> <li>• МУ «Большесельский молодежный центр»;</li> <li>• Учреждения культуры и досуга (детская и центральная библиотеки, музеи и выставочные залы, экскурсионные компании...)</li> <li>• Относительно неплохая экологическая обстановка МР.</li> </ul>	<p>Усиливающиеся деградационные изменения, низкий уровень культуры здоровья в обществе;</p> <p>наличие информационных рисков (Интернет, ТВ, отсутствие контент-фильтров на домашних ПК);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• недостаточно социально-благополучное окружение школы, которое усиливает социальные риски контингента учащихся школы (ГКУ СО ЯО Большесельский СРЦ «Колосок»);</li> <li>• снижение школьной мотивации.</li> </ul>

### **Определение стратегии программы.**

В процессе образовательной и исследовательской деятельности школы был выявлен ряд проблем, требующих изменений образовательного процесса. Наиболее важной из них является ухудшение здоровья учащихся: рост психоэмоционального напряжения, увеличение заболеваний опорно-двигательного аппарата, ухудшение зрения, рост желудочно-кишечных заболеваний и т.п.

Предварительный анализ факторов, влияющих на этот показатель, выявил как внешкольные проблемы образа жизни учащихся (недостаточная компетентность учащихся и их родителей в

вопросах здоровья и здорового образа жизни) так и проблемы образовательной среды, сформированной в учебном учреждении:

- несформированность культуры здоровья
- слабой мотивацией на ведение ЗОЖ
- недооценка роли физической культуры для сохранения здоровья
- психоэмоциональное напряжение старшеклассников
- распространение вредных привычек среди старшеклассников

В связи с этим выявлены следующие проблемы (факторы риска):

- низкий уровень мотивации
- повышенное психоэмоциональное напряжение
- низкая двигательная активность учащихся и педагогов.

### **Предложения к проблемам.**

1. Усиление взаимодействия школы и семьи, привлечение родителей к участию в мероприятиях вместе с учащимися, организация деятельности по образованию родителей.
2. Проведение уроков «Основы религиозной культуры и светской этики»

3. Улучшение организации питания в школьной столовой.
4. Поиск эффективных методов работы с детьми групп риска.
5. Повышение культуры здоровья учащихся, в т.ч. преодоление информационных рисков влияния Интернет и ТВ. Школа – территория здоровья.
6. Усиление медицинского обеспечения, в том числе и педагогов, (медосмотры во время эпидемий, профилактика ОРВИ...).
7. Усиление двигательной активности учащихся и педагогов, физическая зарядка, организация перемен, гимнастика на уроках).
8. Организация системной преемственной разъяснительной пропаганды принципов ЗОЖ, вакцинации и т.п.

### **Цель программы:**

Создание образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования при сохранении и укреплении физического, психологического и социального здоровья участников образовательного процесса, развития культуры здоровья, формирование установки на ответственное и активное отношение к своему здоровью.

### **Задачи программы:**

1. Минимизирование внешних и внутренних факторов образовательной среды, оказывающие негативное влияние на здоровье учащихся.
2. Расширение работы по обеспечению здоровьесберегающей направленности учебного процесса:
  - а. повышение квалификации педагогов и информационное обеспечение их деятельности по повышению здоровьесберегающего потенциала уроков и внеурочной деятельности;
3. организация двигательного режима учащихся и физкультурно-оздоровительной работы школы.
4. Повышение уровня культуры здоровья учащихся и родителей:
  - а. обеспечить получение знаний учащимися и их родителями в вопросах ЗОЖ.
  - б. создать условия для формирования готовности учащихся к здоровому образу жизни, в том числе и физкультурным занятиям.
5. Оздоровление образа жизни педагогов.
6. Расширение социального партнерства школы для обеспечения оздоровительной работы

### **Принципы реализации программы**

**Принцип ненанесения вреда** - одинаково первостепенен и для медиков, и для педагогов, и для родителей.

**Принцип приоритета действенной заботы о здоровье обучающихся и педагогов**- предполагает, что все происходящее в образовательном учреждении, от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение занятий, перемен, организацию внеурочной деятельности обучающихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д., должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье обучающихся и педагогов.

**Принцип непрерывности и преемственности** - определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в образовательном учреждении каждый день и на каждом занятии.

**Принцип триединого представления о здоровье**- обуславливает необходимость подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. как к единству физического, психического и духовно-нравственного

здоровья.

**Принцип соответствия содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся.** Речь идет об уровне и содержании программ, терминологии, решаемых задачах, формах и методах преподавания и т.д.

**Приоритет позитивных воздействий** (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями) - один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.

**Приоритет активных методов обучения** влияет на процесс здоровьесбережения тем, что достигается снижение риска появления у обучаемых переутомления в результате эксплуатации резервов механической памяти в сочетании с гиподинамией и хроническим дистрессом; кроме того, происходит более гармоничное развитие личности в условиях активного включения в процесс социального взаимодействия,

**Принцип формирования ответственности обучающихся за своё здоровье** как частный случай ответственности за свое поведение, свою жизнь. Формирование этого важнейшего качества личности, ее ориентации на здоровый образ жизни.

**Принцип результативности**, основанный на получении обратной связи, должен быть реализован в работе как всего центра (проведение диагностики, мониторинга здоровья), так и каждого педагога, в его индивидуальной педагогической технологии.

#### **Основные направления деятельности:**

- Обеспечение организационно-методической деятельности по реализации программы;
- Совершенствование системы управления (нормативно-правовое обеспечение, создание оптимальной организационной структуры);
- Улучшение условий образовательной среды;
- Применение здоровьесозидающих технологий в системе учебной деятельности;
- Включение воспитательной системы школы в здоровьесозидающую деятельность;
- Использование средств физической культуры, спорта, туризма для повышения двигательной активности, закаливания;
- Повышение роли семьи в образовательном процессе;
- Повышение готовности педагогического коллектива к осуществлению здоровьесозидающей деятельности;
- Повышение готовности учащихся к здоровому образу жизни;
- Профилактика зависимостей учащихся;
- Развитие внешних связей.

#### **Сроки реализации программы:**

Целевая программа деятельности службы здоровья рассчитана на четыре года, предполагаемые сроки реализации 2023-2026 годы.

#### **4. Мероприятия программы и их ресурсное обеспечение.**

<b>Мероприятия, необходимы для достижения результата</b>	<b>Показатели достижения результата</b>	<b>Методы измерения</b>
<i>Задача 1. Усиление оздоровительного компонента деятельности школы</i>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>Участие в областных и районных мероприятиях здоровьесберегающей направленности:</li> <li>Организовать занятия логопеда с учащимися начальной школы</li> <li>Проведение санитарно-гигиенического мониторинга учащихся</li> <li>Оформить листки здоровья в классных журналах</li> <li>Провести диспансеризацию учащихся</li> <li>Организовать и провести флюорографическое обследование учащихся</li> <li>Провести профилактические прививки против гриппа</li> <li>Провести профилактические прививки против гепатита</li> <li>Обеспечить доступ учащихся и педагогов школы к природной питьевой воде (заключить договор на поставку воды в школу)</li> </ul>	<p>5-11 кл</p> <p>в течение учебного года</p> <p>Один раз в год 2, 6, 11 классы</p> <p>1-11 классы</p> <p>Всеклассы</p> <p>5,7,9,11 классы</p> <p>9-11 классы</p> <p>13 классов в течение года</p> <p>По показаниям учащихся</p>	<p>Протоколы соревнований</p> <p>Отчет специалистов, Журнал логопеда</p> <p>Отчет классного руководителя</p> <p>Показатели мониторинга</p> <p>Отчет медсестры</p> <p>Договор</p>
---	--	--

**Задача 2. Продолжение и расширение работы по обеспечению здоровьесберегающей направленности учебного процесса**

Мероприятия, необходимы для достижения результата	Пок-ли достижения результата	Методы измерения
<p><i>Повышение квалификации педагогов</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Провести МО классных руководителей «Построение работы в области ЗОЖ с учащимися»</li> <li>Пополнять копилку Здоровьесозидающей деятельности ОУ материалами из опыта работы учителей на уроках и внеурочной деятельности, использовать материалы в работе педсоветов, методических объединений и для индивидуальных консультаций.</li> <li>Планировать и проводить заседания МО по проблеме реализации здоровьесберегающего потенциала школьного урока, используя разнообразные формы работы (практикумы, круглые столы, мастер-классы).</li> <li>Проводить групповые и индивидуальные консультации по результатам диагностик. (1-е кл., 5-е кл., 10-е кл.)</li> </ul> <p><i>Организация двигательного режима</i></p>	<p>47 человек</p> <p>Конспекты уроков и внеклассных мероприятий учителей школы.</p> <p>заседания МО предметного цикла</p> <p>Кл. рук. и учителя - предметники (6 классов руководителя и учащиеся)</p>	<p>Протокол</p> <p>Количество видеоуроков</p> <p>Протоколы</p> <p>Отчет психолога</p>

<p><i>учащихся и физкультурно-оздоровительной работы школы.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Создать группу инструкторов (учащиеся 3-4 классов, 5-6 классов), организовать их обучение комплексам упражнений и систематически проводить динамические паузы на уроках и переменах</li> <li>Увеличить количество групп в Отделе дополнительного образования детей (физкультурно-спортивная направленность).</li> <li>Организовать и проводить в течение всего учебного года спартакиаду, включающую разнообразные формы физкультурно-массовой работы.</li> </ul> <p>Провести туристский слёт учащихся 9 - 11 классов.</p>	<p>кол-во учащихся (16) систематическое проведение динамиче скихпауз игровым видам спортавсе классы по 7 видам спорта1 раз в четверть</p>	<p>Класно- обобщающий и тематический контроль Учебный план Отчет о выполнен ииплана проведения спартакиады</p>
<p><b>Задача 3. Повышение уровня культуры здоровья учащихся и родителей</b></p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Разработать систему классных часов по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся (классы – по возрастным группам) и проводить их 1 раз в месяц.</li> <li>Проведение родительских собраний:</li> <li>для родителей начальной школы «Профилактика нарушений зрения», «Организация питания школьника».</li> <li>для родителей 9-11 классов «Результаты мониторинга здоровьесберегающей деятельности ОУ», «Значение двигательной активности учащегося», «Организация питания школьника».</li> <li>В продолжение традиции провести игру – соревнование «Папа, мама, я – здоровая семья!» <ul style="list-style-type: none"> <li>В продолжение традиции провести Неделю защиты детей.</li> <li>Создать библиотеку по проблеме формирования ЗОЖ учащихся для педагогов и родителей и систематически пополнять её</li> <li>Провести тематические родительские классные собрания по формированию ЗОЖ учащихся</li> <li>Участие в акциях, движениях, проектах по профилактике наркомании и табакокурения и формирования ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> <li>«Соревнование классов, свободных от курения»,</li> <li>волонтерское движение « Будь готов быть здоров,</li> <li>Проведение цикла занятий по теме «Здоровый образ жизни»</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p>8 классных часов 1-11 классов 1 раз в четверть 1-4е классы не менее 50 изданий 1 собрание 6-е и 7-е классы 1-11 классы декабрь</p>	<p>Разработки План Протокол родительского собрания План Программа</p>



### **Планируемые результаты:**

- Внедрение в образовательной деятельности инновационных здоровьесберегающих технологий.
- Развитие здоровьесозидающей среды.
- Возрастание целенаправленной двигательной активности учащихся и педагогов
- Повышение мотивации к ЗОЖ и физической культуре.
- Повышение общего уровня здоровья учащихся и педагогов.
- Поднятие значимости занятий спортом, увеличение количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях.
- Вовлечение большего числа родителей в совместную с центром деятельность по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни у обучающихся.
- Повышение уровня гигиенических знаний.
- Формирование мотивации, практических навыков и умений.

### **Критериями оценки эффективности реализации программы являются:**

- количественные и качественные показатели вовлеченности детей в разнообразные виды деятельности, количественные и качественные показатели проведенных дел;
- динамика развития показателей состояния здоровья обучающихся;
- результаты творческой деятельности (творческие работы, рисунки, листовки, плакаты, сценарии, концертные и театральные постановки, творческие, исследовательские проекты и др.);
- личностные достижения детей, выраженные в новых знаниях, умениях, навыках, победах в различных конкурсах, фестивалях, соревнованиях, умении конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- наличие фото, видеоматериалов;
- наличие методических материалов педагогов;
- удовлетворённость детей, родителей организацией работы школы.

# МЕТОДИКА ИНСТРУМЕНТАРИЙ МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Мониторинг будет осуществляться педагогами школы в форме педагогического наблюдения, анкетирования, опроса, тестирования.

Работа по формированию здорового образа жизни начинается с анкетирования обучающихся и их родителей, которое помогает быстро выявить отношение детей к своему здоровью.

## *Анкета*

*(для выявления отношения детей к своему здоровью на начальном этапе)*

Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание;
- г) не знаю.

Является ли твой образ жизни здоровым?

- а) да;
- б) нет;
- в) частично; г) не знаю.

3. На сколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

- а) на 80-100%;
- б) на 50-70%;
- в) на 10-40% ;
- г) не зависит

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

- а) чтобы не беспокоили болезни;
- б) чтобы жить долго;
- в) чтобы выглядеть красиво;
- г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

Пример родителей;

Пример уважаемых мной людей;

болезни;

наглядная информация в фактах и цифрах.

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

- а) да;
- б) нет;
- в) пробовал;
- г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

- а) да;
- б) нет;
- в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;
- г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справишься со стрессом?

- а) слушаю классическую музыку;
- б) иду в спортзал;
- в) обливаюсь холодной водой;
- г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

- А) да;
- Б) нет

**Анкета для родителей**  
**(для оценки состояния здоровья своего ребенка и своевременной его**  
**корректировки)**

Уважаемые родители !Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и постарайтесь максимально точно ответить на вопросы. Бывают ли:

1. Головные боли (беспричинные, при волнении, после нагрузки, после посещения детского сада) Да Нет
2. Слезливость, частые колебания настроения, страхи Да Нет
3. Слабость, утомляемость после занятий (в детском саду, дома)Да Нет
4. Нарушение сна(долгое засыпание, чуткий сон, снохождение, ночное недержание мочи, трудное пробуждение по утрам) Да Нет
5. Повышенная потливость или появление красных пятен при волнении Да Нет
6. Головокружение, неустойчивость при перемене положения тела Да Нет
7. Обмороки Да Нет
8. Двигательная расторможенность(не может долго усидеть на месте)Да Нет
9. Навязчивые движения (теребит одежду, волосы, облизывает губы, грызет ногти, сосет палец, часто мигает, заикается) Да Нет
10. Боли не приятные ощущения в области сердца, сердцебиение, перебои Да Нет
11. Повышенное артериальное давление Да Нет
12. Часто насморк (4и более раз в году)Да Нет
13. Часто кашель(4 и более раз в году)Да Нет
14. Часто потеря голоса (4 и более раз в году)Да Нет
15. Боли в животе Да Нет
16. Боли в животе после приема пищи Да Нет
17. Реакция на какую- то пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства(отеки, затрудненное дыхание, сыпь) Да Нет
18. Реакция на прививки (сыпь, отеки, затрудненное дыхание) Да Нет

Берегите здоровье с молодую- будьте внимательны к состоянию здоровья своего ребенка и своевременно оказывайте ему помощь!

\_\_\_\_\_ *Подпись*

**Анкета для учащихся**  
**«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»**

Ваш пол: мужской, женский

Ваш возраст? ..... лет

1) Ваши увлечения в свободное от учебы время?

- Спорт
- Литература
- Музыка
- Техника
- Компьютер
- Другое.....

2) Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

3) Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- Постоянно
- От случая к случаю
- Не занимаюсь

4) Созданы ли в Вашем учреждении образования условия для занятий физкультурой и спортом?

- Да
- Нет

5) Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

6) Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

- Да, занимаюсь
- Нет
- Не считаю нужным

7) Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

- Очень важно
- Скорее важно
- Скорее не важно
- Совсем не важно

8) Курите ли Вы?

- Да
- Нет
- Изредка

9) Пробовали ли Вы водку, вино, пиво?

- Да

Нет

10) Употребляли ли Вы и Ваши друзья какие-нибудь таблетки или химические вещества одурманивающего действия?

-Да

-Нет

11) Является ли наркомания одной из причин заболевания СПИДом?

-Да

-Нет

-Не знаю

12) Поражается ли при СПИДе иммунная (защитная) система организма человека?

-Да

-Нет

-Не знаю

13) По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

-Да

-Нет

-Не знаю

14) Питаетесь ли Вы в столовой?

-Да

-Нет

15) Удовлетворены ли Вы организацией питания в учреждении образования?

-Да

-Не совсем

-Нет

-Особое мнение.....

16) По-вашему мнению, здоровый образ жизни– это...?

-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой

спортом

-Владение навыками безопасного поведения