

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тинская средняя школа № 3 имени Владимира Трифоновича Комовича»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Тинская СШ № 3
им. В.Т. Комовича»

Л.Э. Рыбель

Приказ № 149-о от 16.10.2023г.

Программа
по формированию
культуры здорового образа жизни
«Мы выбираем Здоровый Образ Жизни»

Содержание

1. Паспорт	3
2. Пояснительная записка	5
3. Нормативно правовое обеспечение	6
4. Цели и задачи программы	6
5. Формы, методы и приемы профилактической работы	7
6. Участники программы	7
7. Основные направления деятельности программы	8
7.1. Здоровьесберегающая инфраструктура школы;	
7.2. Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;	
7.3. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе	
7.4. Культура ЗОЖ и профилактика приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков, ПАВ и курению табака.	
7.5. Профилактика заболеваний у учащихся.	
7.6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).	
8. Технология реализации программы	14
9. Планируемые результаты реализации программы	14
10. Критерии оценки эффективности программ	15
11. План мероприятий по реализации программы	15
12. Список литературы	21

1. Паспорт Программы

<p>Краткое содержание Программы</p>	<p>Настоящая Программа определяет стратегию и основные направления деятельности школы по оздоровлению всех участников образовательной деятельности.</p> <p>Обучение учащихся бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т. д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.</p> <p>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 обучающемуся 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.</p> <p>Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.</p>
<p>Основные направления реализации Программы</p>	<p>Здоровьесберегающая инфраструктура школы;</p> <p>Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;</p> <p>Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе</p> <p>Культура ЗОЖ и профилактика приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков, ПАВ и курению табака.</p> <p>Профилактика заболеваний у учащихся.</p> <p>Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье.</p>
<p>Ожидаемые результаты Программы</p>	<p><u>У учащихся сформированы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - навыки самообслуживания и личной гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях; - представления о ПАВ, информированность о вреде и возникновении зависимости от ПАВ; - здоровые установки и навыки ответственного поведения; - сформирован интерес воспитанников к занятиям спортом и подвижными играми. <p><u>Учащиеся должны уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • организовать свою учебную и внеурочную деятельность в соответствии с

	<p>принципами здорового образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none">• противостоять негативному влиянию природной и социальной среды на собственное здоровье;• владеть элементарными приемами физической и психологической самозащиты в стрессовых ситуациях;• оказывать первую медицинскую помощь себе и окружающим при несчастных случаях;• выполнять все гигиенические требования.
Участники Программы	<p>Обучающиеся Администрация Педагогический коллектив школы Родители (законные представители) обучающихся Социальные партнеры.</p>

2. Пояснительная записка

*«Здоровье – не просто отсутствие болезни,
а полное духовное и физическое благополучие»
(Всемирная организация здравоохранения, 1990 год)*

Эффективность обучения детей в школе во многом зависит от состояния здоровья. Здоровые дети творчески активны, самостоятельны, работоспособны, но, к сожалению статистика сегодняшнего дня, говорит о катастрофическом снижении уровня здоровья детей и молодежи.

Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Но школа, без помощи родителей и медицинских учреждений не сможет решить проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни. Мы сможем решить эти проблемы только сообща.

Основная задача современной школы — обеспечить комфортную среду для всех участников образовательного процесса, которая способствует сохранению и укреплению здоровья. Школа – это учреждение, в котором деятельность по охране здоровья учащихся и формированию у них мотивации к ведению здорового образа жизни дополняет образовательные задачи и становится не менее приоритетной, чем, обучение русскому языку и математике.

Обучение воспитанников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т. д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

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 воспитаннику 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.

Настоящая Программа определяет стратегию и основные направления деятельности школы по оздоровлению всех участников образовательного процесса.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья начиная с младшего школьного возраста учитываются психологические и психофизиологические характеристики возраста.

Одним из компонентов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке мероприятий с целью формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Разработка данной программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится в школе-интернате на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

3. Нормативно – правовое обеспечение

Конвенция ООН о правах ребенка, ч. 1 ст. 29 и 31.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 21.12.2012 г. с учетом изменений, внесенных Федеральными законами

Федеральный закон от 08.01.1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»

Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», гл. 1 ст. 1, 4, гл. 2 ст. 5, гл. 3 ст. 14, гл. 6 ст. 34.

Письмо Минобрнауки РФ, МВД РФ, ФСКН РФ от 21.09.2005 № ВФ-1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков, в образовательных учреждениях»

Закон Красноярского края от 19.12.2013 № 5-1988 «О профилактике алкоголизма, наркомании и токсикомании в Красноярском крае»,

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 № 189 «Об утверждении Сан П и Н 2.4.2.2821-10 «Санитарно эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

План традиционных спортивно-массовых мероприятий

Общешкольная программа воспитания

4. Цели и задачи программы

Формирование здорового образа жизни включает в себя 3 основные цели:

- **Глобальную** – обеспечение физического и психологического здоровья подрастающего поколения.
- **Дидактическую** – вооружение школьников необходимыми знаниями в области охраны и сбережения здоровья, привитие умений, навыков и привычек, позволяющих предотвратить детских травматизм, способствующий сохранению здоровья, трудоспособности и долголетия.
- **Методическую** – вооружению учащихся знаниями физиологических основ процессов жизнедеятельности человека, правил личной гигиены, профилактики соматических заболеваний, психических расстройств, инфекций, передаваемых половым путем, а так же знаниями о вредном воздействии на организм психотропных веществ.

Задачи:

- Дать представление учащимся о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни: (гигиена, здоровое питание, режим дня, релаксация, коммуникативное общение и пр.);
- Добиться побуждения в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- Сформировать у учащихся культуру отношения к своему здоровью.
- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

- **Задачи администрации:**

1. Соблюдение СанПиНов.
2. Внедрение новейших технологий обучения и оздоровления, прошедших экспертизу.
3. Обеспечение переподготовки кадров.
4. Создание инфраструктуры для оздоровительной деятельности.
5. Влияние на социальные и экономические факторы.
6. Контроль и влияние на психологические факторы.

- **Задачи учителя и классного руководителя:**

1. Выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания.
2. Индивидуальный подход к обучению и воспитанию.
3. Создание эффективного психологического климата в классе.
4. Влияние на микросоциум (коллектив класса, учебной группы).
5. Просвещение учащихся.
6. Мотивация учащихся.
7. Взаимодействие с семьёй.

- **Задачи родителей:**

1. Создание необходимых условий для занятий ребёнка.
2. Создание условий для оздоровления ребёнка.
3. Формирование морали, социальных установок.
4. Формирование мотивации.
5. Передача культурной традиции.
6. Взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях.
7. Влияние на психологические внутришкольные факторы.

5. Формы, методы и приемы профилактической работы

1. Изучение физического и психического здоровья учащихся, перегрузок учащихся в учебной деятельности и их влияния на здоровье.
2. Тренинги по непрямой профилактике зависимостей, связанной с актуализацией основных жизненных ценностей и нахождением конструктивного выхода из конфликтных ситуаций как формы актуализации личности.
3. Подготовка методических и анализирующих материалов по проблеме для обсуждения на педагогических советах и родительских собраниях.
4. Работа в малых группах по отработке основных коммуникативных форм, норм общения, позволяющая найти свое новое положение в социуме.
5. Просвещение учащихся в области личной гигиены, антиалкогольная и антитабачная пропаганда, разъяснение последствий наркомании и СПИДа для человеческого организма.
6. Вовлечение учащихся в спортивно-оздоровительные объединения, привитие навыков здорового образа жизни.

6. Участники программы

- Обучающиеся
- Администрация
- Педагогический коллектив школы
- Родители (законные представители) обучающихся
- Социальные партнеры.

7. Основные направления деятельности программы

- Здоровьесберегающая инфраструктура школы.

- Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе
- Культура ЗОЖ и профилактика приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков, ПАВ и курению табака.
- Профилактика заболеваний у учащихся.
- Работа с педагогическим коллективом, родителями (законными представителями) по пропаганде здорового образа жизни в семье.

7.1. Здоровьесберегающая инфраструктура школы

Здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения представляет собой многокомпонентную систему гармоничного развития учащихся, которым является специально организованная образовательная среда, направленная на сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья каждого школьника и на формирования у них культуры здоровья. Правильная организация пространства по сбережению здоровья дает эффективные результаты, только при условии активного взаимодействия всех компонентов среды и выполнения раздела «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных образовательных учреждений» Санитарно-эпидемиологического нормирования.

- **Цель:** Создание необходимых условий для предотвращения неблагоприятного воздействия на организм школьников вредных факторов, сопровождающих их учебную деятельность, определяемых санитарно-гигиеническими требованиями.

Задачи:

- Создать в школе организационно - педагогические, материально -технические, санитарно – гигиенические, экологические и другие условия здоровьесбережения, учитывающие индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса.
- Обеспечивать кадрами квалифицированных специалистов (по нормативам в расчете на количество обучающихся), обеспечивающих оздоровительную работу в школе (учителя физической культуры, логопеды, психологи, медицинские работники).
- Создать материально - техническое, содержательное и информационное обеспечение агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.
- Развивать организационное, программное и материально- техническое обеспечение дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.
- Сотрудничать с местными муниципальными и общественными организациями, представителями общественности, заинтересованными лицами по сохранению здоровья школьников.
- Организовать управление и контроль за реализацией мер, уточнение обязанностей среди представителей администрации образовательного учреждения.

Направления:

- Приведение в соответствие состояния и содержание здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, оснащенности оборудованием и инвентарем, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников.
- Организация выполнения санитарно-гигиенических требований обучающихся сопровождающих их учебную деятельность.
- Обеспечение необходимого (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

7.2. Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях, способствуют сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников

Создание и формирование здоровьесберегающего образовательного пространства зависит от профессионализма и компетентности педагогов, именно они являются генератором в формировании этого пространства и примером для подражания учащихся.

Цель:

- Формирование здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей

Задачи:

- Создавать педагогические условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников путем снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.
- Эффективно контролировать состояние здорового образа жизни у учащихся благодаря системному подходу к организации учебной деятельности, постоянному контролю и планированию мероприятий, способствующих полноценному развитию здоровой личности.
- Использовать здоровьесберегающие технологии, формы и методы в организации учебной и внеучебной деятельности, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.
- Создавать условия для повышения эффективности учебного процесса, предупреждения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся.
- Осуществлять непрерывное профессиональное самообразование, накопление банка данных по методологической, диагностической деятельности.

Направления:

Организационно- педагогическая деятельность по формированию ЗОЖ:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации, объему учебной и внеучебной нагрузки; учет индивидуальных особенностей развития школьника;
- чередование труда и отдыха школьников;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- введение систематической работы со школьниками с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями под строгим контролем медицинских работников.

Совместная деятельность и общение учащихся и педагогов в образовательном процессе для создания оптимальных условий внутренней среды – микросоциальной (гуманистические отношения, благоприятный психологический климат, активная творческая обстановка).

7.3. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся в процессе формирования здорового образа жизни, которое тесным образом связано с умственным, нравственным и эстетическим воспитанием. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке

человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

Цель:

- Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, формирование культуры здоровья, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, способствующих повышению функциональных резервов их организма, профилактики многих заболеваний. и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

Задачи:

- Формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Эффективно контролировать состояние здорового образа жизни у учащихся благодаря системному подходу к организации учебной деятельности, постоянному контролю и планированию мероприятий, способствующих полноценному развитию здоровой личности
- Способствовать физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывать в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство.
- Содействовать профилактике таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Направления:

- Внедрение новых моделей и программ, видов отдыха и досуга, обеспечивающих здоровый и активный досуг для всех детей и подростков.
- Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
 - Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на уровне начального общего образования;
 - Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
 - Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).
- Широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы

7.4. Формирование культуры ЗОЖ и профилактика приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков, ПАВ и курению табака

Особое значение формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, понимания ценности здоровья и здорового образа жизни имеет формирование культуры здоровья:

- культуры физиологической (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);

- культуры физической (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуры психологической (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуры интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их)

Только сформированность и осознание личностной ценности здоровья позволят ребенку понять, почему и чем для него опасно знакомство с одурманивающими веществами ПАВ, и возможная зависимость (табачная, алкогольная, токсикоманическая, наркотическая, лекарственная и др.), которое выражается в стремлении к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности.

Профилактика употребления ПАВ – это не только обсуждение вредности и печальных последствий курения, алкоголизма, наркомании, не запугивание их страшными бедами, а прежде всего помощь в освоении навыков эффективной социальной адаптации – умения общаться, строить свои отношения со взрослыми и сверстниками, в развитии способности оценивать свое эмоциональное состояние и управлять им.

Цель: Формирование у учащихся понимания значимости здоровья, сохранения, укрепления навыков здорового образа жизни и активно- познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность о факторах риска и умение принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания.

Задачи:

- Формировать негативное отношение к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).
- Выявлять степень подверженности вредным привычкам среди обучающихся.
- Создавать социо-психологические, педагогические и воспитательные условия, способствующие становлению у учащихся умений противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, ПАВ, наркотических и сильнодействующих веществ.
- Формировать у обучающихся культуру здорового образа жизни
- Научить обучающихся проявлять активную жизненную позицию, направленную на анти – пропаганду, делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Направления:

- Определение путей и реализация способов устранения выявляемых факторов риска здоровью обучающихся и окружающего молодежного социума, предложение подросткам альтернативных способов организации жизнедеятельности.
- Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции и пр.).
- Привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.
- Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.

7.5. Профилактика заболеваний у учащихся

Школа является местом скопления большого количества людей. Нередко она становится одним из очагов заболеваемости ОРВИ, гриппом и другими патологиями. Это связано с тем, что дети часто не имеют достаточно крепкого, устойчивого иммунитета и нерегулярно выполняют требования гигиены. Поэтому от грамотно проводимой профилактики инфекционных заболеваний в школе во многом зависит не только эффективность образовательного процесса, но и здоровье и благополучие учащихся.

В школе профилактика инфекционных заболеваний складывается из групп мероприятий:

- правильная организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

- быстрая ликвидация инфекции при попадании ее в школу.
- повышение иммунитета у детей.
- проведение дезинфекционных мероприятий.

Профилактическая деятельность в данной программе строится на комплексной основе, и обеспечивается совместными усилиями педагогов, педагога - психолога, медицинского работника, профильных специалистов, сотрудников правоохранительных органов.

Цель:

Реализация медико-социальных мероприятий, учитывающих специфические особенности детей, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, профилактику и снижение заболеваемости, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Проводить медицинские консультации для учителей и родителей по итогам мониторинга здоровья детей.
- Поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, повышения приверженности рациональному питанию, снижению уровня психоэмоциональной нагрузки у учащихся школы
- Использовать рекомендательные и утвержденные методы профилактики заболеваний (витаминизация, фитотерапия, профилактика нарушений осанки, зрения).
- Проводить мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся, педагогического коллектива и родителей (законных представителей).
- Организовать проведение профилактических мероприятий в преддверии эпидемии.

Направления:

- Контроль санитарно-эпидемиологического состояния школы.
- Контроль организации и качества школьного питания.
- Изучение и отслеживание состояния здоровья учащихся. Вакцинация школьников согласно национальному календарю профилактических прививок.
- Оказание своевременной консультативной и неотложной квалифицированной помощи обратившимся в медицинский кабинет.
- Санитарно-просветительская работа по формированию у всех участников образовательного процесса представлений, умений и навыков укрепления здоровья как основы профилактики болезней, жизни и улучшения качества жизни.

7.6. Работа с педагогами и родителями по пропаганде здорового образа жизни

Причинами ухудшения здоровья детей школьного возраста являются не только недостаточное внимание к двигательной активности и культуре здоровья ребенка, но и медицинская и психологическая неграмотность родителей, а также отсутствие готовности к здоровьесберегающему обучению некоторых учителей. К сожалению, некоторые учителя пребывают в ошибочной уверенности в том, что ученик полностью находится под их влиянием и, чувствуя несостоятельность образовательного процесса, начинают искать не «помощников», а виноватых в семье. И только совместная систематическая работа классного руководителя с родителями по воспитанию здорового образа жизни обеспечит формирование здоровой личности.

Институт семьи играет одну из основных ролей при формировании ценностей здорового образа жизни учащихся, прививая навыки заботы о состоянии здоровья, организует режим труда и отдыха, обеспечивает качественным питанием, заботится о гармоничном физическом и психологическом развитии учащейся молодежи, то есть старается обеспечить всеми необходимыми компонентами для соблюдения здорового образа жизни.

Для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, учителей, врачей, и др.), прежде всего это родителей, с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни.

Цель:

- Удовлетворение потребностей ребенка в здоровом образе жизни, формирование нравственного отношения к своему здоровью, потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил.

Задачи:

- Регулярное проведение анализа результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья учащихся.
- Вооружение родителей актуальной для них информацией о ребенке, значение которой определяется на основе диагностики родителей и обучающихся
- Повышать грамотности родителей в вопросах охраны, укрепления здоровья и соблюдения норм и правил ведения здорового и безопасного образа жизни
- Формирование потребностей у родителей в соблюдении принципов здорового образа жизни, в сознательном отказе от саморазрушающего поведения.

Направления:

- Информирование родителей о необходимости формирования у ребенка нравственного отношения к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым.
- Просветительская работа с родителями по овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ребенка (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Активное привлечение членов семей к участию во внеурочной воспитательной работе.

8. Технология реализации программы

В результате реализации настоящей программы у учащихся школы должны быть сформированы следующие ценности, знания, умения, психологические установки, компетенции:

- понимание ценности здоровья как ресурса жизнедеятельности;
- компетентность в вопросах охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни;
- понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;
- осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического (сила, ловкость, выносливость); физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям);
- психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие); социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми); репродуктивного (забота о своем здоровье как будущего родителя); духовного (иерархия ценностей) их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;
- установка, мотивация к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- понимание факторов окружающей природно-социальной среды, которые негативно влияют здоровье человека; знания способов их компенсации, избегания, преодоления;
- способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;
- знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;

- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом;
- опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;
- негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

При реализации программы школьники должны усвоить следующие теоретические и практические понятия:

- культура здорового и безопасного образа жизни;
- представления о здоровье и здоровом образе жизни;
- единство и взаимовлияние различных видов здоровья человека (духовного, физического, физиологического, психического и др.), их зависимость от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;
- факторы окружающей природно-социальной среды, позитивно и негативно влияющие на здоровье человека, преодоление влияния негативных факторов;
- последствия деятельности человека в природе, влияния природных и антропогенных факторов на здоровье человека;
- основы законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды; - правила личной и общественной гигиены и санитарии;
- негативное влияние курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) на здоровье человека

При реализации программы школьников должны быть сформированы следующие ценностные установки:

- осознанное отношение к собственному здоровью,
- личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни;
- положительное отношение к правилам личной и общественной гигиены и санитарии;
- мотивация к двигательной активности, занятиям физической культурой и спортом;
- негативная установка по отношению к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ).

9. Планируемые результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний, оздоровление учащихся в сравнении с исходной позицией на 50%.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья: - воздержание от курения табака – 100% обучающихся. - воздержание от пивного алкоголизма - 100% учащихся.
4. Положительная динамика при переходе из третьей группы здоровья учащихся во вторую, из второй в третью.
5. Привлечение к массовым занятием спортом до 90% детей от всего контингента школы.
6. Создание благоприятного психологического климата, взаимоотношений товарищества партнерства в среде школьников, ровесников, семьи.
7. Профилактика заболеваний обучающихся на ранних стадиях в ходе систематически проводимой диагностики состояния здоровья.
8. Привитие учащимся потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

9. Повышение профессиональной компетенции педагогов и общекультурной подготовки родителей.
10. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
11. Сокращение пропусков уроков учащимися по болезни.
12. Повышение качества образования.

10. Критерии оценки эффективности программы

Критерии	Показатели	Диагностические средства
Состояние здоровья обучающихся	Снижение заболеваемости обучающихся	Индекс и группа здоровья (предоставляется мед. работником) Анализ количества случаев травматизма
Нравственная развитость обучающихся	Повышение уровня воспитанности, сформированность устойчивой положительной позиции к ЗОЖ	Уровень воспитанности определяется по методике Т.Л. Селиховой
Морально – психологический климат в классе	Комфортность и удовлетворенность условиями взаимоотношений	Методика исследования морально - психологического климата в детских коллективах
Социальная активность обучающихся	Участие воспитанников в соревнованиях и конкурсах различного уровня и направлениях.	Награды, дипломы, грамоты. Мониторинг участия в досуговой и внеурочной деятельности.
Ответственное отношение к собственному здоровью	Снижение количества обучающихся, имеющих вредные привычки	Анализ отсутствия - наличия вредных привычек с помощью анкетирования и педагогического наблюдения
Физическая развитость	Уровень физической активности	Анализ посещаемости спортивных секций, участия обучающихся в соревнованиях различного уровня

11. План мероприятий по реализации Программы

Мероприятия	Срок проведения	Ответственные
Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения		
Подготовка школы к приемке и приемка к новому учебному году	Ежегодно август	Администрация школы
Содержание здания и помещений школы в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами, нормами пожарной безопасности, требованиями охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования	постоянно	администрация школы
Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	постоянно	администрация школы
Оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным	постоянно	администрация школы

оборудованием и инвентарем		
Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;	постоянно	администрация школы
Отслеживание соблюдения санитарно-гигиенического режима в школе.	в течение года	администрация школы
Обеспечение необходимого (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники);	в течение учебного года	администрация школы
Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся		
Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование положительного отношения к ЗОЖ	В течение года	Коллектив школы
Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований	сентябрь	Зам.дир. по УВР
Интегрирование в учебные предметы отдельных тем по формированию культуры ЗОЖ	В течение учебного года	педагоги предметники
Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения		
Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся для определения влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей	В течение года	Педагог-психолог
Обучение учащихся вариантам рациональных способов и приемов работы с учебной информацией и организации учебного труда	В течение года	
Рациональная организация урока, исключая факторы негативно влияющих на здоровье учащихся	В течение учебного года	Педагоги предметники
Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	В течение года	
Включение здоровьесберегающих физкультурных минут на уроках общеобразовательного цикла	В течение года	
Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	ежегодно	Зам.дир.по ВР, педагог ДО
Разработка методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	Сентябрь, и при необходимости	МО кл.руководителей
Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в школе		
Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе	постоянно	учитель физкультуры
Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	постоянно	учитель физкультуры

Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»	В течение года	учитель физкультуры
Внедрение новых педагогических технологий на занятиях по физической культуре для содействия развитию оздоровительного потенциала учащихся	В течение года	учитель физкультуры Зам. дир. по УВР,
Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности	В течение года	учитель физкультуры зам. дир. по ВР,
Полноценная и эффективная работа с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, а также с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.)	постоянно	Учитель физкультуры,
Регулярное проведение спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.)	По плану ОУ	Зам. дир. по ВР, учитель физкультуры
Работа спортивных секций	В течение года	Руководители спорт. секций
Проведение Дней здоровья	По плану ОУ	Зам. дир. по ВР, уч. физкультуры
Участие в районных соревнованиях	По плану УО	Зам. дир. по ВР, уч. физкультуры
Развитие массового спорта среди родителей и педагогов	По плану УО	Зам. дир. по ВР, уч. физкультуры
Культура ЗОЖ и профилактика приобщения обучающихся к употреблению алкоголя, наркотиков, ПАВ и курению табака		
Анкетирование, тестирование с целью: - выявления учащихся, склонных к употреблению алкоголя, ПАВ, табакокурению и пр. - выявления уровня знаний о факторах риска. - выявления знаний и отношения детей разных возрастных групп к здоровому образу жизни. - изучения информированности подростков о вреде ПАВ - по вопросам ЗОЖ	В течение года по плану ВР	Кл.руководители педагог-психолог соц. педагог
Классные часы, посвященные результатам анкетирования.	по плану	кл.руководители
Разработка и реализация дополнительных образовательных программ по формированию культуры здоровья, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек.	по необходимости	зам.дир.по ВР, педагог-психолог
Организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся для своевременной профилактики нарушений психологического и физического состояния здоровья и совершенствования здоровьесберегающих технологий обучения	в течение года	зам.дир.по ВР, педагог-психолог
Мониторинг занятости обучающихся физкультурой и спортом	в течение года	кл.руководители, уч. физической

		культуры
Мониторинг посещаемости учащимися спорт.секций , кружков, уроков	В течение года	соц.педагог, кл.руководители
Классные часы по пропаганде: - здорового образа жизни, - отказа от курения, употребления ПАВ - регулярного питания, - режима дня, - занятий спортом	в течение года в рамках плана ВР	мед.работник кл. руководители соц.педагог
Беседы по профилактике правонарушений, профилактике наркомании, токсикомании, алкоголя среди подростков	в рамках плана ВР	соц.педагог, кл.руководители
Участие в профилактических Акциях, связанных с пропагандой здорового образа жизни	декабрь	зам. дир. по ВР, педагог-психолог соц. педагог, кл. руководители
Участие во Всероссийском уроке здоровья	по плану	зам. дир. по ВР, кл. руководители уч.физкультуры, пед-организатор
Подготовка и распространение специальных материалов антинаркотической направленности: буклеты, брошюры, социальная реклама.	в течение года	соц.педагог кл. руководители
Оформление и обновление стендов по пропаганде здорового образа жизни	начало учебного года	зам. дир.по ВР
Профилактика заболеваний у учащихся		
Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний, выявление учащихся специальной медицинской группы и пр.	Начало учебного года	Администрация, мед. сестра
Регулярное проведение анализа результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами и родителями. -ведение учета детей по группам здоровья	в течение года	мед. сестра
Оформление листков здоровья в классных журналах	сентябрь	кл.руководители
Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику	мед. сестра
Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	регулярно	кл.руководитель мед.сестра
Проведение профилактических бесед о вредном воздействии на организм психотропных веществ.		
Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление, вентиляция; уборка и пр.	регулярно	мед.сестра
Использование рекомендательных и утвержденных методов профилактики заболеваний (витаминозация, фитотерапия, профилактика нарушений осанки, зрения).		Администрация мед.сестра
Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье.		
Информирование педагогических работников ОУ о современных формах и методах своевременного	в течение года	Зам. дир. по ВР специалисты

выявления первичных признаков девиантного поведения и злоупотреблениями психоактивными веществами среди обучающихся.		здравоохранения, КДН и ЗП, ПДН, соц. педагог
Консультации учителей по результатам мониторинга здоровья и профилактике заболеваемости, с выдачей последующих рекомендаций. Постановка новых целей и задач по развитию школьников в социальном, психическом, физическом аспектах.	по необходимости	мед.сестра
Информирование педколлектива об адаптационных изменениях психики при повышенной умственной нагрузке, о последствиях психической травматизации школьников в процессе обучения		педагог-психолог
Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни, формированию культуры ЗОЖ		зам.дир.по ВР кл.руководители
Сотрудничество с родителями для выработки и выполнения единых требований по сохранению и укреплению здоровья учащихся.	в течение года	кл.руководитель соц. педагог, педагог-психолог
Проведение всеобща для родителей по вопросам: - ЗОЖ и профилактика вредных привычек - зависимости от ПАВ, - возрастной психологии, - развитие детско-родительских отношений	по плану работы ОУ	зам. дир. УВР, пед. организатор кл. руководители педагог-психолог соц. педагог
Приглашение сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов для бесед с родителями (законными представителями) и консультаций по пропаганде ЗОЖ		зам. дир. УВР,
Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», спортивных праздниках, прогулках и др.	по плану работы ОУ	пед. организатор кл. руководители
Обеспечение родителей рекомендациями психологической, педагогической и социальной направленности	по мере надобности	пед.-психолог, соц. педагог
Индивидуальные и групповые консультации по оказанию помощи семье в конкретной социальной ситуации	По мере надобности	администрация соц. педагог, пед.-психолог, кл. руководители
Содействие в реализации мероприятий по работе с семьями, находящимися в социально-опасном положении, на профилактическом учете	По мере надобности	администрация соц. педагог, пед.-психолог, кл. руководители

12. Список литературы

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 - 28
2. Выготский Л.С. О психологических системах. Т.1. – М.: Педагогика, 1982.
3. Григорьева А.Г. Воспитание дисциплины подростков в семье. Минск, 1975. – 146 с..51.
4. Евладова, А. В. Интеграция общего и дополнительного образования: Практическое пособие./ под ред. Е. Б. Евладовой, А. В. Золотаревой, С. Л. Паладьева. – М., АРКТИ, 2006.
5. Коваленко В.М. Школа физкультминуток (1-4 классы): практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – (Мастерская учителя). – М.: ВАКО, 2005.- 208 с.
6. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма : учеб. пособие / под ред. М. А. Сирота. – М.: Изд. центр Академия, 2007. – 176 с.
7. Соколова Н.В. Гигиеническое воспитание детей в семье и в школе. – М., 1992.
8. Юркевич В.С. Об индивидуальном подходе в воспитании волевых привычек. – М., 1986. – С. 14 – 22.

Анкета для родителей

Ф.И.О. _____

Уважаемые родители! Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты.

В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет.

	Вопросы	да	нет
1	Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после школы, после физической нагрузки)		
	Бывает ли слезливость.		
	Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе и дома.		
	Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание).		
	Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен		
	Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела		
	Бывают ли обмороки.		
	Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои.		
	Отмечалось ли когда-либо повышения давления.		
	Как часто бывает ли насморк?		
	Бывают ли боли в животе		
	Бывают ли боли в животе после приёма пищи.		
	Бывают ли боли в животе до еды.		
	Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога.		
	Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры).		
	Бывала ли дизентерия.		
	Была ли болезнь Боткина (желтуха).		
	Бывают ли боли в пояснице.		
	Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях.		
	Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отёки, затруднение дыхания).		
	Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отёки, затруднение дыхания).		

Подпись заполнявшего анкету _____

Оценка анкетного теста:

- Вопросы 1-7: при положительном ответе на вопросы 1,2,3,5 отдельно или в сочетании – наблюдение врачом школы, при положительном ответе на вопросы 4,6,7 отдельно или в сочетании – консультация невропатолога, при положительном ответе на 3 и более вопроса данного раздела – к невропатологу.
- Вопросы 8-9: при положительном ответе на каждый или оба вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям консультации ревматолога.
- Вопросы 10: при положительном ответе на каждый или несколько вопросов данного раздела – консультация отоларинголога обязательна.
- вопросы 11-17: при положительном ответе на один из вопросов 13, 18, 19 – обследование врачом учреждения, при положительном ответе на один из вопросов 14,15,16,17, а также на 2 и более вопроса данного раздела (в любом сочетании) – обследование врачом учреждения с дополнительными специальными исследованиями, по показаниям–консультация гастроэнтеролога.
- Вопросы 18-19: при положительном ответе на один или оба вопроса – обследование врачом учреждения, по показаниям дополнительные специальные исследования и консультация нефролога.
- Вопросы 20-21: при положительном ответе на один или три вопроса – обследование врача учреждения, по показаниям консультации аллерголога

АНКЕТА «ЗОЖ» 3-4 класс (для учащихся)

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь.

Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| А) Мыло | Б) Мочалка |
| В) Зубная щётка | Г) Зубная паста |
| Д) Полотенце для рук | Е) Полотенце для тела |
| Ж) Тапочки | З) Шампунь |

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (А) 2 расписание (Б)

Завтрак 8.00 9.00 Обед 13.00 15.00 Полдник 16.00 18.00 Ужин 19.00 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять
- З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

КЛЮЧ К АНКЕТЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

ВОПРОС № 1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2) Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки.

Отметь правильное расписание. 1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00 Обед 13.00 15.00 Полдник 16.00 18.00 Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав.

Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи - Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0) - Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0) После посещения туалета (2) Перед едой (2) После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0) После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5. Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? - Положить палец в рот (0) - Подставить палец под кран с холодной водой (0) - Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4) - Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

ТЕСТ №1 Алкоголь и последствия его употребления (Верно или неверно следующее утверждение)

- 1.Алкоголизм- это признак слабохарактерности.
- 2.Умеренное употребление алкоголя во время беременности безвредно.
- 3.Опьянение и алкоголизм- это одно и тоже.

4. Большинство врачей и психологов прошло подготовку по диагностике и лечению алкоголизма.
5. Если выпил не более двух рюмок, вести машину безопасно.
6. Большинство алкоголиков являются безработными.
7. Чрезмерное употребление алкоголя увеличивает опасность заболевания раком.
8. Исследования показывают, что даже один-единственный случай сильного опьянения вызывает необратимые изменения в головном мозге.
9. Если человек перестал пить, его уже нельзя считать алкоголиком.
10. Смешивание спиртных напитков вызывает более сильное опьянение, чем когда пьешь что-нибудь одно.
11. Любой, кто вообще выпивает, - потенциальный алкоголик.

ТЕСТ №2

(Оцените следующие утверждения как правильные (П) или неправильные (Н)).

1. Любой существующий в мире наркотик является потенциальным ядом, опасным для здоровья.
2. Антигистамины можно классифицировать как успокоительные средства, т.к. они используются для расслабления и успокоения центральной нервной системы.
3. Алкоголь и транквилизаторы никогда не следует принимать вместе.
4. Марихуана – это новый наркотик.
5. Вам может стать плохо от вдыхания клея, но это не смертельно.
6. Курение сигареты с марихуаной медики связывают с повышенным риском возникновения бронхита, рака легких.
7. Вдыхание бытовых химических веществ из аэрозольных флаконов не рассматривается как употребление наркотических веществ.
8. Марихуана на сегодняшний день является проблемой наркологии номер один.
9. Одновременное употребление успокоительных средств и алкогольных напитков может вызвать необратимые изменения в головном мозге.
10. Некоторые из успокоительных препаратов- это таблетки, которые прописывают как снотворные, мышечные релаксанты и транквилизаторы

ОТВЕТЫ

ТЕСТ № 1.

1. Неверно. Важно отделаться от подобных мыслей для того, чтобы избежать чувства безнадежности, которое не позволяет многим страдающим алкоголизмом обратиться за помощью. Алкоголизм-это болезнь, которую можно лечить.
2. Неверно. Все, что ест и пьет будущая мать, ест и пьет не рождённый ребенок. Так как никто не может с уверенностью сказать, что представляет собой «слишком много», наилучший выход- не пить вообще. Алкогольный синдром плода занимает по распространенности третье место среди причин врожденных дефектов и уродств.
3. Неверно. Опьянение- это временная потеря контроля над своими рефлексам и поведением, обусловленная лишь приемом алкоголя. Алкоголик же не может прекратить пить и испытывает зависимость от алкоголя.
4. Неверно. До недавних пор никаких курсов по алкоголизму в программах медицинских учебных заведений не было. Хотя положение постепенно меняется, в настоящее время лишь немногие из практикующих врачей и психологов могут квалифицированно лечить пациента, больного алкоголизмом.
5. Неверно. Самый лучший совет автолюбителям, собирающимся сесть за руль после употребления алкоголя-это отложить поездку на время из расчета примерно один час на

каждую выпитую после первой порцию. Ничто не может ускорить процесс отрезвления, так как ваш организм разлагает алкоголь с постоянной и неизменной скоростью.

6. Неверно. 70% от числа всех алкоголиков женаты и имеют работу. Фактически многие из них являются профессионалами высокого класса.

7. Верно. У алкоголиков часто отмечается рак языка, ротовой полости, гортани, печени и прочих органов. К другим болезням, типичным для алкоголиков, относятся цирроз печени, гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки и панкреатит.

8. Верно. Алкоголь в первую очередь поражает центральную нервную систему и головной мозг. Но если при умеренном употреблении спиртных напитков головной мозг восстанавливает клетки вместо погибших, то частое употребление алкоголя и в больших количествах ведет к обширным и необратимым изменениям.

9. Неверно. Алкоголик, как полагают специалисты, остается больным человеком, даже если он воздерживается от спиртного. Это объясняется тем, что он не сможет в дальнейшем контролировать себя, если выпьет хотя бы одну рюмку.

10. Неверно. То, что смешивание спиртных напитков вызывает более сильное опьянение, чем употребление только одного – вымысел. Степень опьянения зависит от количества выпитого алкоголя, а не от смешивания различных алкогольных напитков.

11. Неверно. Никто не знает, что вызывает алкоголизм. Человек, который пьет для того, чтобы отключиться от эмоциональных переживаний и облегчить нагрузки повседневной жизни, имеет больше шансов стать алкоголиком. Считается, что некоторые люди генетически более предрасположены к алкоголизму, чем другие.

ТЕСТ №2

1. Правильно (П).

2. Правильно (П).

3. Правильно (П).

4. Неправильно (Н)

5. Неправильно (Н). Вдыхание клея может быть причиной смерти. Оно также может вызвать серьезное и необратимое поражение организма.

6. Правильно (П).

7. Неправильно (Н). Вдыхание бытовых аэрозолей вызывает состояние, сходное с алкогольным опьянением.

8. Неправильно (Н). Проблемой наркологии номер один является алкоголизм.

9. Правильно (П).

10. Правильно (П).

Тест для родителей «Приверженность к алкоголю»

Этот тест может помочь вам получить приблизительный ответ на вопрос о том, какому риску подвержен ваш ребенок в связи с проблемой алкоголя и наркотиков.

Отвечать на вопросы нужно словом «да» или «нет».

1. Может ли ваш ребенок купить себе алкогольные напитки?

2. Замечали ли вы, что в магазинах вашего района алкоголь продают несовершеннолетним?

3. Считают ли взрослые, находящиеся вблизи вашего ребенка, что нормально пить, курить, принимать лекарства в больших количествах?

4. Есть ли недалеко от дома, школы винные магазины (по дороге, в районе) до которых легко добраться?

5. Живете ли вы в крайне тяжелых материальных условиях?

6. Напиваются ли ваши соседи, нарушают ли закон или хулиганят в пьяном виде?

7. Есть ли в семье родственники со стороны матери или отца, зависимые от алкоголя или наркотиков?

8. Пьет ли кто-либо в семье, употребляет наркотики, даже время от времени?

9. Даете ли вы детям полную свободу в поведении по отношению к алкоголю и наркотикам?

10. Находится ли ваш ребенок в состоянии затяжного конфликта?

11. Бывает, что ваш ребенок неохотно с вами разговаривает, избегает контактов, замыкается в себе?
12. Часто ли ваш ребенок вел себя агрессивно в раннем детстве (в возрасте до 10 лет)?
13. У вашего ребенка постоянные неудачи в школе?
14. Вы замечаете у своего ребенка пренебрежение по отношению к своему будущему, обучению, профессии?
15. В раннем детстве было ли так, что вашего ребенка не принимали ровесники?
16. Друзья и подруги вашего ребенка курят, выпивают, принимают наркотики?
17. Ваш ребенок испытывает чувство одиночества, он изолирован, у него нет друзей?
18. Случалось ли вам замечать, что ваш ребенок положительно отзывался о вредных привычках?
19. Был ли у вашего ребенка ранний контакт с сигаретами и алкоголем?
20. Испытывали ли вы трудности при ответах на эти вопросы?

Каждое «Да» считается за один балл. Чем больше ответов «да», тем выше степень риска у вашего ребенка.

От 1 до 6 баллов. Средняя степень риска, которой подвержены 90% молодых людей.

От 7 до 13 баллов. Повышенная степень риска. Необходимо участие детей в профилактической деятельности.

От 13 до 17 баллов. Степень риска очень высока. Требуется сотрудничества с социальным педагогом, школьным психологом.

Анкета «Режим дня» (для родителей)

Цель опроса - изучение влияния учебной нагрузки и режима дня на состояние здоровья ребенка. С Вашей помощью мы надеемся решить ряд проблем, возникающих в условиях школы и семьи. Класс, пол ребенка _____

1. В какое время Ваш ребенок обычно встает в учебный день? _____
2. Делает ли ребенок утреннюю зарядку? (отметьте знаком «+»)
да _____ нет _____ иногда _____ считаю это лишним _____
3. Делает ребенок закаливающие процедуры? (отметьте знаком «+»)
да _____ нет _____ иногда _____ считаю это лишним _____
4. Завтракает ребенок перед школой? (отметьте знаком «+»)
да _____ нет _____ если нет, то почему? _____
5. Завтракает ли Ваш ребенок в школе? (отметьте знаком «+»)
да _____ нет _____ если нет, то почему? _____
6. Сколько времени затрачивает ребенок на дорогу в школу? _____
7. Каким транспортом он пользуется? _____
8. Сколько времени в среднем проводит ребенок на воздухе:
в учебный день _____
в выходные и каникулярные дни? _____
9. Какие спортивные секции посещает ребенок? _____
10. Сколько раз в неделю? _____
11. Какие кружки, студии и т.п. посещает ребенок? _____
12. Сколько раз в неделю? _____
13. Сколько времени в среднем затрачивает ребенок на подготовку домашних заданий: в учебный день _____
в выходные дни? _____
14. Какой из учебных предметов, как правило, требует большего времени на подготовку? _____
15. Сколько ребенок имеет часов в неделю на дополнительные занятия тем или иным предметом (в школе или вне ее)? _____
16. Читает ребенок ежедневно внепрограммную литературу? Сколько на это отводится времени в день? _____
17. Сколько времени ребенок тратит на просмотр телепередач: _____

2. - кормят невкусной и плохо приготовленной пищей; 3. - бывает по-разному: иногда вкусно, иногда — нет.	
Достаточен ли объем порций, предлагаемый в столовой? 1. - да, часть порции даже остается; 2. - достаточно; 3. - нет, выхожу с чувством голода.	
Нравится ли вам в вашей столовой? 1. - посуда (тарелки, чашки и т.д.) 2. - мебель (столы, стулья и т.д.) 3. - оформление столовой 4. - организация питания (предварительное накрытие столов) 5. - соблюдение гигиенических требований и условий (состояние умывальников, моющие средства и т.д.) 6. - обслуживание персонала столовой	

1. Отметьте индивидуальные данные:

- Класс _____ Пол _____ Не курю» «Пробовал(а)» «Курю регулярно»

2. Как ты думаешь, чем жертвует человек ради курения табачных изделий? (2 ответа)

1. деньгами
2. физическим здоровьем
3. обонянием и чувством вкуса
4. чистотой дома и одежды
5. приятной внешностью
6. продолжительностью жизни

3. С каким из данных утверждений ты согласен? (выбери 2 ответа).

1. при курении в кровь попадают такие вещества, которые вырабатываются организмом в ситуациях достижения победы,
2. курение является универсальным «ключиком» в установлении отношений в группе,
3. курение дает свободу, вызывая зависимость, т.к. свободному человеку не должно быть трудно бросить курить,
4. курение вызывает материальную зависимость,
5. многие взрослые хотят бросить курить и платят за это большие деньги,
6. курение – это примета взрослости,
7. курят в основном под влиянием друзей, но отказ от курения не означает отказ от друзей,
8. некурящие люди имеют право на свежий воздух,
9. реклама курения – это чьи-то доходы растут за счет здоровья курильщиков,
10. каждый вправе выбирать, курить или не курить.

5. А ты пробовал(а) курить?

1. Курю регулярно.
2. Не курю, но, возможно, буду.
3. Не курю и не собираюсь.
4. Один или несколько раз.
5. Затрудняюсь ответить.

6. Как ты относишься к курящим сверстникам?

1. положительно
2. Безразлично
3. отрицательно

7. Почему начал курить? (возможно несколько ответов)

1. Чтобы не отличаться от других.
2. Ради удовольствия.
3. Успокаивает нервы.
4. Из любопытства.
5. Чтобы поднять тонус, улучшить настроение.
6. Чтобы чем-то себя занять.
7. Под влиянием окружающих.

8. Потому что курили в семье.
9. Под влиянием кино
10. Под влиянием рекламы.
11. Это казалось эффектно.

8. А в вашей семье курят? (возможно несколько ответов)

1. Да, курит отец. 2. Курит мать.
3. Курит брат. 4. Курит сестра.
5. Курит дедушка. 6. Курит бабушка.
7. Нет, никто не курит.
8. Затрудняюсь ответить.

9. Как ты думаешь, - курение вредно для здоровья?

10. Что нужно предпринять, чтобы молодые люди и девушки не начинали курить?

Памятка по формированию ЗОЖ

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении.

Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Необходимо с детства помнить, что здоровый образ жизни является самым практичным и наименее дорогостоящим путем профилактики заболеваний, требует от человека работы и закрепления полезных привычек, а праздный образ жизни влечет ухудшение здоровья.

Физическая активность – один из самых важных компонентов здорового образа жизни. Все девушки мечтают иметь красивую стройную фигуру, а все юноши быть сильным и крепким. Всего этого возможно достичь при регулярных занятиях физкультурой с вовлечением всех групп мышц (ходьба, бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, лыжи, гребля, командные игры).

С состоянием мышц связана нормальная осанка ребенка и форма стопы, которые формируются при систематических занятиях физическими упражнениями и постоянном контроле за своей осанкой самих детей и их родителей.

Дозированная физическая нагрузка полезна всем. Даже дети, имеющие какие-то противопоказания, не должны полностью освобождаться от двигательной активности, т.к. возможно воспользоваться комплексами лечебной гимнастики.

Соблюдение режима дня – является обязательным условием здорового образа жизни ребенка. Режим дня – это хорошо продуманный распорядок труда, отдыха, питания.

Главным видом отдыха, конечно, является сон. Школьнику необходимо спать не менее 8-9 часов в благоприятных условиях – теплое одеяло, прохладный воздух, спокойная обстановка.

Пребывание на свежем воздухе ежедневно по 1,5 – 2,5 часа в сочетании с двигательной активностью, физическим трудом, занятиями спортом является одним из компонентов рационального режима дня.

Закаливание полезно в любом возрасте. Закаленный человек противостоит холоду и жаре, влажности. Закаливающее действие оказывают воздушные ванны, ходьба босиком, посещение бани. Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обливания, обливания, душ, ванны. При закаливании важно следовать следующим принципам: постепенность, систематичность, индивидуальный подход, разнообразие закаливающих воздействий.

В период физиологических изменений для подростков особенно важно **сбалансированное и рациональное питание**. Быстрый рост и нарастание мышечной массы тела требует равномерного питания в течение дня. Длительные перерывы, торопливая еда, «перекусы» на ходу бывают причиной нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Очень полезны для питания подростков хлеб грубого помола, каши, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, курица и рыба, фрукты, сырые овощи и зелень. Необходимо снизить содержание в рационе животных жиров и «быстрых» углеводов – сахара, сладостей, кондитерских изделий, картофеля. Надо отдавать предпочтение мармеладу, зефиру, меду, шоколаду в небольшом количестве.

Надо следить, чтобы школьники получали горячие обеды, не ели всухомятку, не увлекались бургерами и чипсами. В течение дня выпивали около 2 л жидкости, желательно чистой воды.

Большое значение для укрепления здоровья имеют хороший психологический климат в семье, хорошие взаимопонимания подростка с взрослыми, родителями и друзьями, что помогает молодым людям с наименьшими потерями для здоровья преодолевать стрессовые ситуации и трудные моменты в жизни.

Поддержание чистоты кожи, уход за ногтями также являются элементами здорового образа жизни. Важно, обучить ребенка мыть руки перед едой, после посещения туалета, работы на огороде, прогулок по улице. Особенно важен уход за своим телом подросткам. В период полового созревания они и сами замечают, что стали больше потеть, ощущают сильный запах от ног и подмышечных впадин. От тех, кто пренебрегает личной гигиеной неприятный запах ощущается на расстоянии. После приема душа нужно сменить нательное белье. Ноги моют ежедневно на ночь.

В подростковом возрасте важен и уход за волосами. Здоровые, блестящие и послушные волосы могут стать настоящим украшением, поэтому надо научиться, правильно за ними ухаживать.

Регулярный **уход за полостью рта** поможет сохранить зубы, предупредить многие заболевания внутренних органов. Для того, чтобы сохранить зубы здоровыми до зрелого возраста, нужен уход за зубами и посещение стоматолога 1-2 раза в год. Сверкающий ряд белых и здоровых зубов по настоящему украшает человека. Нельзя относиться к чистке зубов легкомысленно. Нужно пользоваться индивидуальной зубной щеткой, которую нужно менять 1 раз в 3-4 месяца. Полоскать рот нужно после каждого приема пищи. После появления неприятного запаха изо рта необходимо обратиться за советом к врачу.

Гигиена белья и одежды имеет очень большое значение. Желательно, чтобы одежда была свободной и под ней сохранилась воздушная прослойка. Важное место в личной гигиене занимают соблюдение чистоты нательного белья и одежды, ежедневная смена носков или колготок, особенно при повышенной потливости. Каждому члену семьи рекомендуется иметь отдельную постель, отдельные полотенца, 1 раз в неделю менять постельное белье. На ночь рекомендуется надевать ночную сорочку или пижаму.

На первом плане при формировании здорового образа жизни стоят любовь к ребенку и позитивное отношение к жизни.

Чем больше родители и окружающие любят ребенка, тем гармоничнее и счастливее он вырастет.

Только не надо забывать, что любовь – это не вседозволенность, а внимание, уважение, здоровая критика.

В атмосфере любви и дружбы легче воспитать здорового человека.