

«Утверждаю»
Директор школы: *Т.Н. Гуганова* Гуганова Т.Н.
Приказ №133 от «31» августа 2021 г.



Программа здоровьесбережения «Здоровое поколение»



2021 - 2025 г.

Паспорт программы

Разделы	Содержание разделов программы
1. Название программы	Программа здоровьесбережения «Здоровое поколение» на 2021 - 2025 годы
2. Сроки реализации	<p><u>I этап: организационный (диагностически-проектный) 2021г</u> <i>Цель:</i> подготовка условий создания системы для формирования у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни <i>Задачи:</i> изучить нормативную базу, подзаконные акты.</p> <ul style="list-style-type: none">* разработать, обсудить и утвердить программу здоровьесбережения в ОУ* проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы.* подобрать диагностические методики по основным направлениям программы. <p><u>II этап: практический(содержательно-деятельностный) – 2022-2024гг</u> <i>Цель:</i> реализация программы здоровьесбережения «Здоровое поколение» <i>Задачи:</i> отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия;</p> <ul style="list-style-type: none">* разработать методические рекомендации по формированию у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни* расширять и укреплять связи и отношения учреждений дополнительного образования детей и культуры, спортивных школ района;* вовлекать в систему здоровьесберегающей деятельности представителей всех субъектов образовательной деятельности;* проводить мониторинг реализации программы;* принимать участие в конкурсах по данному направлению. <p><u>III этап: итоговый (аналитический)2024-2025гг</u> <i>Цель:</i> анализ итогов реализации программы; <i>Задачи:</i> обобщить результаты работы учреждения;</p> <ul style="list-style-type: none">* провести коррекцию затруднений в реализации программы;* спланировать работу на следующий период.
3. Основание для создания программы	<ul style="list-style-type: none">* Конвенцию ООН о правах ребенка;* Конституцию Российской Федерации;* Закон Российской Федерации «Об образовании»;* Национальную доктрину образования РФ;

	<ul style="list-style-type: none"> * Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования второго поколения;
4.Цель	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.
5. Задачи	<ul style="list-style-type: none"> * Минимизация дидактогенных факторов риска (а по возможности и иных), вызывающих снижение уровня здоровья учащихся. * Развитие индивидуального потенциала здоровья каждого учащегося. * Развитие у всех участников образовательного процесса здоровьесориентированной личностной позиции. * Создание единого пространства для успешной социализации учащихся в области здорового образа жизни при взаимодействии общеобразовательной организации с организациями различных ведомств и социальными институтами * Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения; * Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся; * Организация системы профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками; * Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность; * Осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга и диагностики за состоянием здоровья обучающихся;
6. Содержание программы	<ul style="list-style-type: none"> * Паспорт программы 2-5стр. * Пояснительная записка 5-8 стр. * Целевой блок 8- 9стр * Этапы реализации программы 9-11 стр. * Механизм реализации программы 12-16 стр. * Диагностика эффективности содержания деятельности 25-31 стр. * Основные блоки программы 31-30 стр. * Здоровьесберегающие средства и технологии 33-34стр. * Модель личности ученика 34-36стр

	<ul style="list-style-type: none"> * План деятельности 41-34стр Оценка эффективности реализации программы 45- 46 стр. * Прогнозирующий результат 46-48 стр. * Здоровьесберегающая деятельность 49-51стр. * Приложение 52-75стр.
7. Исполнители программы	<ul style="list-style-type: none"> * Администрация * Инновационная группа учителей- предметников * Обучающиеся * Родители * Органы местного самоуправления
8. Аннотация программы	<p>Программа здоровьесбережения «Здоровое поколение» составлена с учетом конкретных условий ОУ, особенностей ученического коллектива, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</p> <p>Программа дает возможность для укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.</p>
9. Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> * Индивидуальная положительная динамика в формировании у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни (успешность процесса социализации), а также в физическом и психическом развитии, отсутствие тенденции к ухудшению индивидуального здоровья каждого учащегося под воздействием дидактогенных (связанных с образовательным процессом) факторов. *Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний обучающихся, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника. *Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и педагогов на основе организации профилактических осмотров. * Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса. * Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого обучающегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико- психолого-

	<p>педагогического сопровождения учащихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения. * Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков; * Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам; * Разработка рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения; * Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в триместр); * Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся; * Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.
Срок действия программы	2021-2025гг

Система управления и контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы, инновационная группа учителей-предметников, психологическая служба.

Формы контроля: результативность работы рассматривается 2 раза в год на МО классных руководителей.

Предлагаемая модель здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является последовательной системой реализации комплексной программы сохранения и укрепления здоровья школьников.

Предлагаемая программа «Здоровое поколение» может быть охарактеризована как интегральная модель, поскольку включает в себя все наиболее распространенные в настоящее время виды здоровьесберегающей деятельности школы, применяемые в системе образования.

Система мониторинга здоровьесберегающей деятельности МБОУ СОШ №1 г.Моздока отвечает основным положениям, оформленным в Федеральных требованиях к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 года).

«Люди должны осознать, что здоровый образ жизни — это личный успех каждого» (В.В. Путин).

1. Пояснительная записка

Сбережение здоровья каждого ребенка через формирование у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни – один из ключевых принципов государственной политики в отношении детей.

Этот принцип находит отражение в нормативной базе системы образования (Федеральном законе от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, федеральных государственных образовательных стандартах общего образования (ФГОС) и других): согласно этим документам, в общеобразовательных организациях предусмотрено формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся в рамках реализации основных образовательных программ, дополнительных образовательных программ для детей, программ воспитания и социализации.

Деятельность по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни детей имеет междисциплинарный характер, реализуется преимущественно организациями и специалистами системы образования, а также здравоохранения, физической культуры и спорта, социальной защиты, охраны порядка. Важно взаимодействие общеобразовательной организации с семьей и другими социальными институтами как агентами социализации. Однако потенциал взаимодействия и в том, и в другом случае реализован на данный момент не в полной мере.

Следовательно, при формировании экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни детей необходимо обеспечить координацию действий и распределение полномочий работников каждого из заинтересованных ведомств, представителей различных социальных институтов в рамках деятельности по охране здоровья учащихся в общеобразовательной организации (ст. 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»).

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. 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;
- 20%- условия внешней среды;
- 20%- 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.

Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования ориентирован на выпускника, выполняющего правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Система деятельности общеобразовательной организации по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся является частью междисциплинарной системы охраны здоровья учащихся и включает аспекты: обучение навыкам здорового и безопасного образа жизни; профилактику употребления табака, алкоголя, наркотических средств и иных психоактивных веществ; профилактику несчастных случаев с учащимися как во время пребывания в образовательной организации, так и в иных ситуациях; развитие ценностного отношения учащихся к жизни во всех ее проявлениях, к своему здоровью, здоровью окружающих людей, поддержанию качества окружающей среды, мотивация к здоровому образу жизни в физическом, психологическом, социальном аспектах на основе духовно-нравственного развития личности с учетом природно-социальных условий проживания.

При организации работы, ориентированной на формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, в настоящее время используется комплексный подход. Тематика здоровья так или иначе пронизывает весь образовательный подход. Темы здоровья достаточно легко интегрируются в уроки биологии, химии, географии, обществознания, математики, иностранного языка.

Накоплен большой методический материал проведения уроков здоровья или минуток здоровья по всем предметам.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. 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 учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и педагогов.

Вместе с тем выявлен ряд проблем, среди которых:

1. Невысокий актуальный уровень здоровья обучающихся
2. Несоответствие характера и режима двигательной активности учащихся рекомендованным возрастным нормам.
3. Недостаточный уровень мотивации обучающихся к соблюдению правил здорового образа жизни .
4. Недостаточно полно реализованный потенциал внутри- и межведомственного партнерства при организации совместной деятельности по охране здоровья, формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся.
5. Неблагоприятные социальные и экологические факторы, кризисные социально-экономические ситуации
6. Недостаточно отработанная педагогическая система формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
7. Недостаточный уровень профессиональной компетентности педагогических кадров
8. Не соответствие условий для занятий физической культурой и спортом для детей с ослабленным здоровьем, с ограниченными возможностями здоровья;

Предметом исследования, а также целью данной программы является поиск наиболее оптимальных средств для формирования самой важной базовой характеристики, обеспечивающей реализацию всех остальных,- здоровья.

Программа призвана реализовать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных конфессиональных и других отличий.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Основной стратегической целью программы «Здоровое поколение» на 2021-2025 годы является содействие всем участникам образовательного процесса в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Для достижения стратегической цели должны быть решены следующие стратегические задачи:

- совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
- организация методической поддержки педагогам в реализации цели программы;

- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесберегающих инновационных технологий обучения и воспитания, адекватных возможностям детей;
- обеспечение формирования у учащихся мотивации к стремлению заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ, у педагогов - мотивации к валеологизации учебно- воспитательного процесса, освоению валеологических технологий в учебном процессе, к деятельности по сохранению собственного здоровья, у родителей- мотивации совместной деятельности по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительской работы;
- установление эффективных путей взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровьеобеспечения;
- построение диагностической системы отслеживания состояния здоровья детей в форме мониторинга.

2. Целевой блок

Цель: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.

Задачи: Минимизация дидактогенных факторов риска (а по возможности и иных), вызывающих снижение уровня здоровья учащихся.

- * Развитие индивидуального потенциала здоровья каждого учащегося.
- * Развитие у всех участников образовательного процесса здоровьесориентированной личностной позиции.
- * Создание единого пространства для успешной социализации учащихся в области здорового образа жизни при взаимодействии общеобразовательной организации с организациями различных ведомств и социальными институтами
- * Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- * Создание информационного банка показателей здоровья и образа жизни обучающихся;
- * Организация системы профилактической работы по формированию ЗОЖ, вести просветительскую работу с обучающимися, родителями и учителями-предметниками;
- * Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ через урочную и внеурочную деятельность; четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- * Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- * Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- * Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;

- * Развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- * Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- * Посещение и проведение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

3. Этапы реализации программы

1 этап: организационный (диагностически-проектный) 2021-2022г

Цель: Цель: подготовка условий создания системы для формирования у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

Задачи: изучить нормативную базу, подзаконные акты.

- * разработать, обсудить и утвердить программу по здоровьесбережению;
- * проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации программы.
- * подобрать диагностические методики по основным направлениям программы.

<i>Деятельность по созданию системы ЗОЖ</i>	<i>Участники деятельности</i>	<i>Сроки</i>
1. Создание и программирование работы творческой группы	администрация, педагоги, обучающиеся	сентябрь 2021 г.
2. Обсуждение и утверждение программы на педагогическом совете	администрация, педагоги	декабрь 2021г.
3. Изучение научно-методической литературы, новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение	администрация, педагоги	Май-сентябрь 2021г.
4. Определение концептуальных положений по изучению эффективности воспитательного процесса	администрация	сентябрь 2021г.
5. Организация работы семинара : «Разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий ЗОЖ»	администрация	сентябрь 2021 г.
6. Проектирование модели личности выпускника	администрация, кл. руководит.	Сентябрь 2021 г.
7. Научно-практическая конференция классных руководителей «Здоровьесбережение: опыт и проблемы»	администрация, кл. руководит.	октябрь 2021 г.
8. Кадровое обеспечение реализации программы по здоровьесбережению	администрация	сентябрь 2021 г.
9. Анализ уровня заболеваемости, динамики	администрация,	постоянно

формирования отношения к вредным привычкам	кл. руководит	
10. Подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося; программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся, разработка «Паспорта индивидуального развития учащегося»	администрация, педагоги	Январь – май 2022г.
11. Совершенствование материально-технической базы ОУ	администрация	Январь – май 2022г.

II этап: практический (содержательно-деятельностный) – 2022-2024г

Цель: реализация программы здоровьесбережения «Здоровое поколение» *задачи:*

Задачи: отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия;

- разработать методические рекомендации по формированию у обучающихся готовности к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
- расширять и укреплять связи и отношения учреждений дополнительного образования детей и культуры, спортивных школ района;
- вовлекать в систему здоровьесберегающей деятельности представителей всех субъектов образовательной деятельности;
- проводить мониторинг реализации программы;
- принимать участие в конкурсах по данному направлению.

<i>Деятельность по созданию системы ЗОЖ</i>	<i>Участники деятельности</i>	<i>Сроки</i>
II этап (практический)		
1. Исследование эффективности программы	Замдиректора по ВР	ежегодно
2.. Проведение на базе ОУ мероприятий: праздников, семинаров, выставок, заседаний, конкурсов, фестивалей и др	администрация, педагоги, обучающиеся, родители	постоянно
3. Обобщение педагогического опыта и разработка собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением на уроках	администрация, педагоги	ежегодно
4. Обсуждение на педагогических советах проблем, связанных с обновлением содержания воспитания ЗОЖ у обучающихся	администрация, педагоги	ежегодно
5. Внедрение программы «Здоровое поколение»	администрация, педагоги	2022 г.

6. Работа инновационной группы учителей ОУ по разработке и внедрению технологий здоровьесбережения на основе индивидуализации обучения	администрация, педагоги, обучающиеся родители	постоянно
7. Формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни обучающихся через систему традиционных дел:: <ul style="list-style-type: none"> ▪ мониторинг ЗОЖ; ▪ Дни Здоровья; ▪ Дни профилактики; ▪ спортивные состязания, турниры и др; ▪ патриотические забеги; ▪ выставки рисунков и плакатов; ▪ проведение традиционных праздников 	администрация, педагоги, обучающиеся родители	постоянно

III этап: итоговый (аналитический) 2024-2025гг

Цель: анализ итогов реализации программы;

Задачи: обобщить результаты работы учреждения;

* провести коррекцию затруднений в реализации программы;

<i>Деятельность по созданию системы ЗОЖ</i>	<i>Участники деятельности</i>	<i>Сроки</i>
III этап (аналитический)		
1. Создание банка инновационных технологий готовности обучающихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни	администрация, педагоги	2024-2025г.
2. Обобщение опыта эффективных форм сотрудничества всех субъектов образовательного сообщества в рамках ЗОЖ	администрация, педагоги, обучающиеся родители	2024–2025 г.
3. Подготовка диагностико-аналитических материалов об итогах реализации программы	администрация, педагоги	2022-2025г.
4. Проектирование перспективных путей и способов дальнейшего развития ОУ	администрация	2025 г.
5. Проверка результативности внедряемых здоровьесберегающих технологий и технологий индивидуализации обучения	администрация, педагоги	2025г
6. Публикация полного пакета материалов функционирования здоровьесберегающего ОУ	администрация, педагоги, обучающиеся родители	2024–2025 г.

4. Механизм реализации программы Система программных мероприятий:

** Совершенствование нормативной правовой базы.*

В соответствии с нормативно-правовыми документами, выделяются три основные **функции** ОО в области охраны здоровья обучающихся:

1) создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в течение всего периода их нахождения в ОО:

- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;
- организация питания;
- определение и реализация оптимальной учебной, внеучебной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул;
- создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся, для занятий физической культурой и спортом;
- запрещение употребления алкоголя, табака, наркотических средств и иных психоактивных веществ на территории ОО;
- обеспечение безопасности учащихся во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий с учащимися.

2) формирование у обучающихся здорового образа жизни:

- обучение навыкам гигиены, организации режима труда (учебного труда), психогигиены личности;
- профилактика наиболее распространенных заболеваний, несчастных случаев, девиантного и делинквентного поведения (употребления алкоголя, табака, наркотических средств и иных психоактивных веществ, нехимических зависимостей, суицидального поведения, правонарушений);
- формирование культуры рационального питания;
- развитие потребности в оптимальной двигательной активности ;
- повышение активности родителей в формировании здорового образа жизни детей, становление здоровой и социально благополучной семьи;

3) текущий контроль состояния здоровья и безопасности обучающихся:

- расследование и учет несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в ОО;
- организация прохождения учащимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- организация других мероприятий – опросов, мониторингов и т.д. – для выявления текущей ситуации по различным аспектам охраны здоровья учащихся, в том числе уровню сформированности готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

- разработка рекомендаций по построению индивидуальных образовательных маршрутов на консилиуме специалистов и педагогов;
- разработка и реализация индивидуальных и групповых профилактических и коррекционных оздоровительных программ;
- специфическая первичная профилактика наркозависимости и социально обусловленных заболеваний;
- социальная защита и помощь, укрепление семейных отношений;
- разработка и реализация индивидуальных программ коррекции образа жизни.

Алгоритм деятельности образовательного учреждения по построению здоровьесозидающей образовательной



Совокупность функций по решению задачи систематизации и упорядочения деятельности ОУ по построению здоровьесозидающей образовательной среды представляет собой: *блок управления* (сбор информации, выработка решения, реализация, контроль, анализ, регулирование). При этом определяющим основанием для реализации этого блока является организация мониторинга здоровьесозидающей образовательной среды. Первый (констатирующий) срез мониторинга дает возможность выявить актуальные проблемы ОУ и определить приоритетные задачи по построению ЗОЖ.

Администрация проектирует деятельность ОУ по построению ЗОЖ, обеспечивает общую подготовку педагогического коллектива и социальных партнеров (прежде всего родителей) к реализации программы «Здоровое поколение» .

- * Развитие научно-теоретических и методических основ готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

* *Педагогические технологии:*

- Проектно – исследовательская деятельность
- Коллективно - творческое дело
- Деятельностный подход в воспитании
- Педагогика сотрудничества
- Технология проблемного обучения
- ИКТ

* *Формы взаимодействия педагогов и обучающихся в рамках программы*



Общее представление о здоровьесберегающей среде в МБОУ СОШ №1

Приоритетной задачей ОУ становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни обучающихся.

Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Режим учебно-познавательной деятельности
- Организация питания
- Социально-педагогические условия обучения

Слагаемые здоровьесберегающей среды в ОУ : (все, с чем обучающийся соприкасается в течение дня):

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеучебного времени
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)
- Социум

Основными субъектами формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся являются:

1) Сотрудники общеобразовательной организации:

- административные работники (руководитель общеобразовательной организации, руководители структурных подразделений, их заместители);
- педагогические работники (учителя, воспитатели, педагоги дополнительного образования, учитель-логопед и др.);

2) Сотрудники других организаций, реализующих деятельность, связанную с охраной здоровья учащихся:

- педагогические и иные работники организаций дополнительного образования детей;
- работники организаций социальной защиты населения (центр «Семья»), участвующие в реализации образовательных программ профилактической направленности для детей (психолог, социальный педагог, педагог дополнительного образования, воспитатель и др.);
- медицинские работники (врачи-педиатры, фельдшеры, врачи по гигиене детей и подростков, медицинские сестры, центров здоровья для детей, отделений / кабинетов медицинской профилактики);
- работники организаций физической культуры и спорта (тренеры-преподаватели, инструкторы, спортсмены-инструкторы и др.);

- работники организаций культуры, природных ресурсов и экологии (сотрудники музеев, парков, заповедников, культурно-развлекательных центров и др.);
 - работники правоохранительных органов (ОДН, по профилактике дорожно-транспортных происшествий и др.);
- 3) Представители общественных объединений:
- члены управляющего совета, попечительского совета, др.;
 - представители общественных организаций вне ОУ;
- 4) Родители (законные представители) и иные члены семей обучающихся;
- 5) Сами учащиеся.

Данные субъекты действуют на основании локальной документации ОУ или других организаций, участвующих в формировании экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся, к которой относятся:

- устав ОУ, указывающий на реализацию данного направления охраны здоровья учащихся и описывающие права и обязанности участников образовательных отношений в области охраны здоровья;
- должностные инструкции и/или трудовые договоры (контракты), конкретизирующие, в том числе в рамках внедрения механизмов эффективного контракта, должностные обязанности работников в области охраны здоровья учащихся;
- договоры об оказании образовательных услуг;
- договоры о сотрудничестве (соглашения) в рамках сетевого взаимодействия организаций, содержащие планы совместной работы по охране здоровья учащихся;
- положения о структурных подразделениях и/или общественных объединениях, действующих в образовательных организациях в интересах охраны здоровья учащихся;
- приказы руководителя ОУ о рабочих / проектных / творческих группах, координационных советах или иных организационных структурах, действующих в интересах охраны здоровья учащихся;
- и другие документы локального характера.

Основные направления работы

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОУ предполагает следующие направления в работе:

ЗДОРОВЫЙ И БЕЗОПАСНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ, ШКОЛЬНИКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

ИНВАРИАНТ

здоровьесберегающие технологии урока;

- учебный режим;
- физическая активность;
- санитарно-гигиеническое обеспечение;
- здоровое питание в школе

здоровье педагогов;

- квалификация педагогов;
- содержание учебных предметов;
- внеурочная деятельность;
- информация, реклама;
- просвещение родителей; • мероприятия вместе с родителями

выявление групп риска;

- индивидуальные образовательные маршруты;
- оздоровительные программы;
- сопровождение психолога;
- социальная поддержка

ВАРИАТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ

Здоровьесберегающие технологии на уроке

- Физкультминутки и гимнастика для глаз (обучающиеся 1-9 классов)
- Динамические перемены на улице (1-4 классы)
- Актуализация здорового питания в (увеличение в меню процентной доли овощей)
- Внеурочная деятельность в начальной школе по развитию двигательной активности за счет увеличения доли игрового элемента
- Сетевое взаимодействие ДЮСШ

Обучение педагогов по ЗОЖ (в т.ч. сетевое взаимодействие, дистанционное обучение)

- Создание информационного поля по здоровьесбережению через медиаплеер
- Сетевое взаимодействие с ДЮСШ
- Дополнительное образование в рамках спортивно - оздоровительной направленности
- Мониторинг динамики спортивного развития обучающихся
- Дневников здоровья
- Двигательные акции и флешмобы для обучающихся
- Обмен педагогическим опытом ;

Организация условий для развития двигательной активности обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой

- Реализация индивидуальных оздоровительных маршрутов обучающихся с ОВЗ
- Организация систематических занятий в кабинете релаксации

**ЗДОРОВЫЙ И
БЕЗОПАСНЫЙ УЧЕБНЫЙ
ПРОЦЕСС**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ
ПЕДАГОГОВ,
ШКОЛЬНИКОВ И ИХ
РОДИТЕЛЕЙ**

**КОРРЕКЦИЯ ЗДОРОВЬЯ
И ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ**

ПРОДУКТЫ

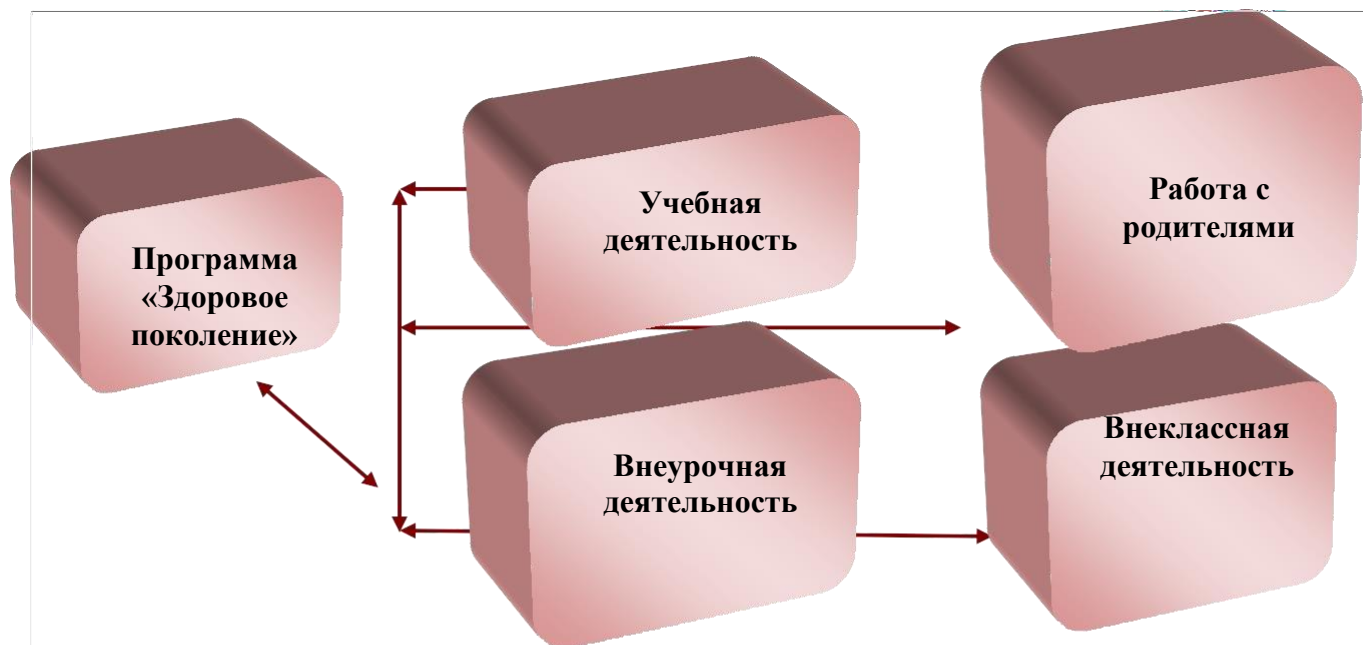
- технологические карты уроков (география, биология, начальная школа, английский язык, физика);
- методические рекомендации к проведению динамических перемен в начальной школе;
- система организационно-педагогических условий развития здоровьесформирующей среды обучения

- практические работы в формате ГИА по биологии;
- цикл занятий и методические рекомендации по внутришкольной подготовке педагогов к профилактике профессионального выгорания и управлению стрессом в педагогической деятельности

- алгоритм работы с индивидуальным маршрутом сопровождения;
- арт-технология с использованием изотерапевтических методов для обучающихся
- Методические рекомендации «Сопровождение учащихся с особыми потребностями в здоровье»

Выделяются следующие основные направления здоровьесориентированной деятельности общеобразовательной организации:

- 1) по охране здоровья учащихся (планирование, координация, мониторинг процессов, результатов, факторов риска нарушения физиологической, психологической, социальной адаптации, развития неинфекционных и школьно обусловленных заболеваний, травматизма);
- 2) обеспечение надлежащих условий реализации образовательных программ (обеспечение соответствия образовательной среды материально-техническим и санитарно-эпидемиологическим требованиям, организация питания, обеспечение безопасности, обеспечение организационно-педагогических условий);
- 3) формирование готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни через образовательный процесс, включающий реализацию основных образовательных программ, дополнительных образовательных программ для детей, программ воспитания и социализации (педагогический компонент);
- 4) медицинское сопровождение образовательного процесса (медико-профилактический компонент);
- 5) психологическое сопровождение образовательного процесса (психолого-педагогический компонент);
 - б) социальное сопровождение образовательного процесса (социально-педагогический компонент).



Учебная деятельность

Формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся осуществляется, прежде всего, в учебном процессе, на уроках литературы, биологии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры.

Внеурочная деятельность

Важное значение имеет правильный выбор наиболее эффективных форм и методов работы во внеурочное время. Этот выбор необходимо осуществлять с учетом интересов обучающихся, квалификации руководителей, состояния учебно-материальной базы, наличии организаций и учреждений, способных оказать необходимую помощь.

Формы внеурочной деятельности:

- тематические классные часы;
- встречи с представителями правовых структур, органов правопорядка; с врачами, спортсменами, и др.;
- интерактивные игры, дебаты, дискуссии по ЗОЖ;
- конкурсы, викторины, конференции по данной теме;
- проведение профилактических Акции, Дней Здоровья; спортивных конкурсов, соревнований;
- тимуровская (добровольческая) работа;
- митинги, литературно-музыкальные представления, концерты ;
- предметные недели;
- месячники ЗОЖ;
- показ и обсуждение научно-популярных, документальных и художественных фильмов на темы ЗОЖ;
- участие в спартакиадах, турнирах;
- походы и экскурсии по родному краю.

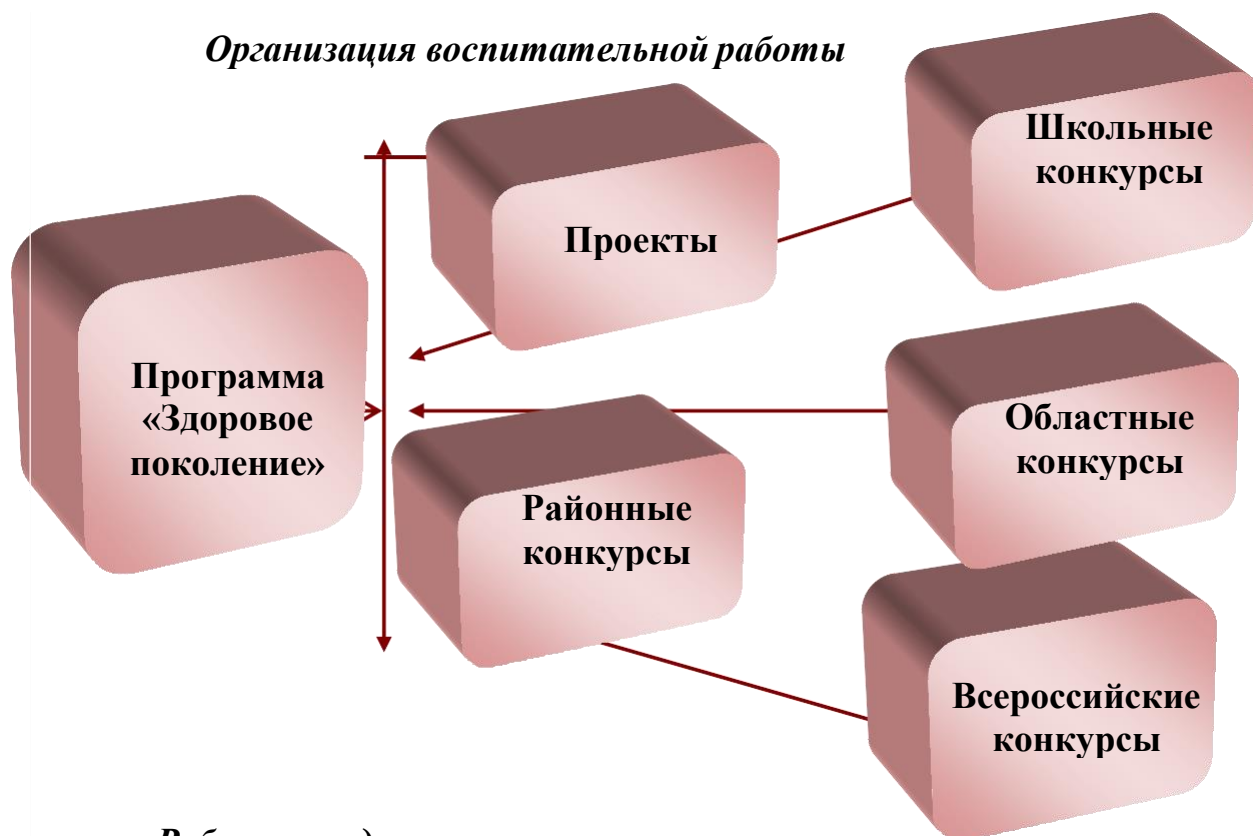
Внеурочная деятельность – одна из эффективных форм организации свободного времени обучающихся и увеличения их двигательной активности. Чередование этих мероприятий с учебными занятиями обеспечивает высокий уровень двигательной активности, способствует снижению утомления учащихся и повышению эффективности учебной работы. Эти мероприятия

повышают работоспособность, улучшают самочувствие, регулируют процесс развития детей и делают его гармоничным.

Внеклассная деятельность

Внеклассная деятельность осуществляется через взаимодействие с общественными структурами с включением инновационных форм работы: проектной деятельности с использованием ИКТ.

Организация воспитательной работы



Работа с родителями

Среди многих условий и факторов, влияющих на развитие и воспитание учащихся, по праву ведущим является семья.

Семья, согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации», письму Минобрнауки России от 31 января 2001 года № 90/30-16 «О Методических рекомендациях о взаимодействии образовательного учреждения с семьей», является, наравне с образовательной организацией, основным агентом социализации учащихся. Основными формами развития социального партнерства образовательной организации с семьей в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся являются:

- проведение внеурочных мероприятий по формированию здорового образа жизни учащихся с приглашением родителей (законных представителей) (например, спартакиады, дни здоровья, фестивали здоровья, туристические походы и выезды на природу и пр.);
- развитие детско-взрослых общностей (например, клубов здоровья);
- организация семейной проектно-исследовательской деятельности по вопросам здоровья и здорового образа жизни;

- тренинги эффективного родительства;
- вовлечение родителей в процесс управления здоровьеориентированной деятельностью общеобразовательной организации на основе механизмов государственно-общественного управления (деятельность управляющих советов образовательных организаций, координационных структур по данному направлению, в которые входят представители родительской общественности, и т.п.);
- индивидуальная и групповая консультационная деятельность с семьями учащихся, в том числе с использованием Интернет-ресурсов;
- информирование родительской общественности о текущих результатах здоровьеориентированной деятельности общеобразовательной организации.

Формы работы:

Деятельность, направленная на формирование экологически целесообразного здорового и безопасного образа жизни учащихся, реализуется в следующих формах:

- 1) урок в рамках основной части основной образовательной программы, предусматривающий интеграцию в предметные области элементов программы формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни);
- 2) урок в рамках вариативной части основной образовательной программы, определяемой участниками образовательных отношений по специализированным образовательным программам здоровьеориентированной направленности;
- 3) занятие кружка, факультатива, секции в рамках системы дополнительного образования детей;
- 4) заседание клуба, общественной организации;
- 5) внеурочные коллективные (в том числе массовые) мероприятия здоровьеориентированной направленности в контексте программы воспитания и социализации;
- б) внеурочные индивидуальные мероприятия здоровьеориентированной направленности (индивидуальные консультации, беседы и др.).

Коллективные мероприятия для учащихся по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, вне зависимости от состава их участников, проводятся на основании образовательной программы – программы разового образовательного мероприятия (лекции, тренинга, беседы, групповой консультации, акции и т.д.), серии мероприятий или рабочей учебной программы.

Все перечисленные формы образовательной деятельности предполагают интерактивный характер взаимодействия, активный характер участия учащихся, их рефлексии деятельности по формированию личностных и социальных компетенций, связанных с экологически целесообразным, здоровым и безопасным образом жизни.

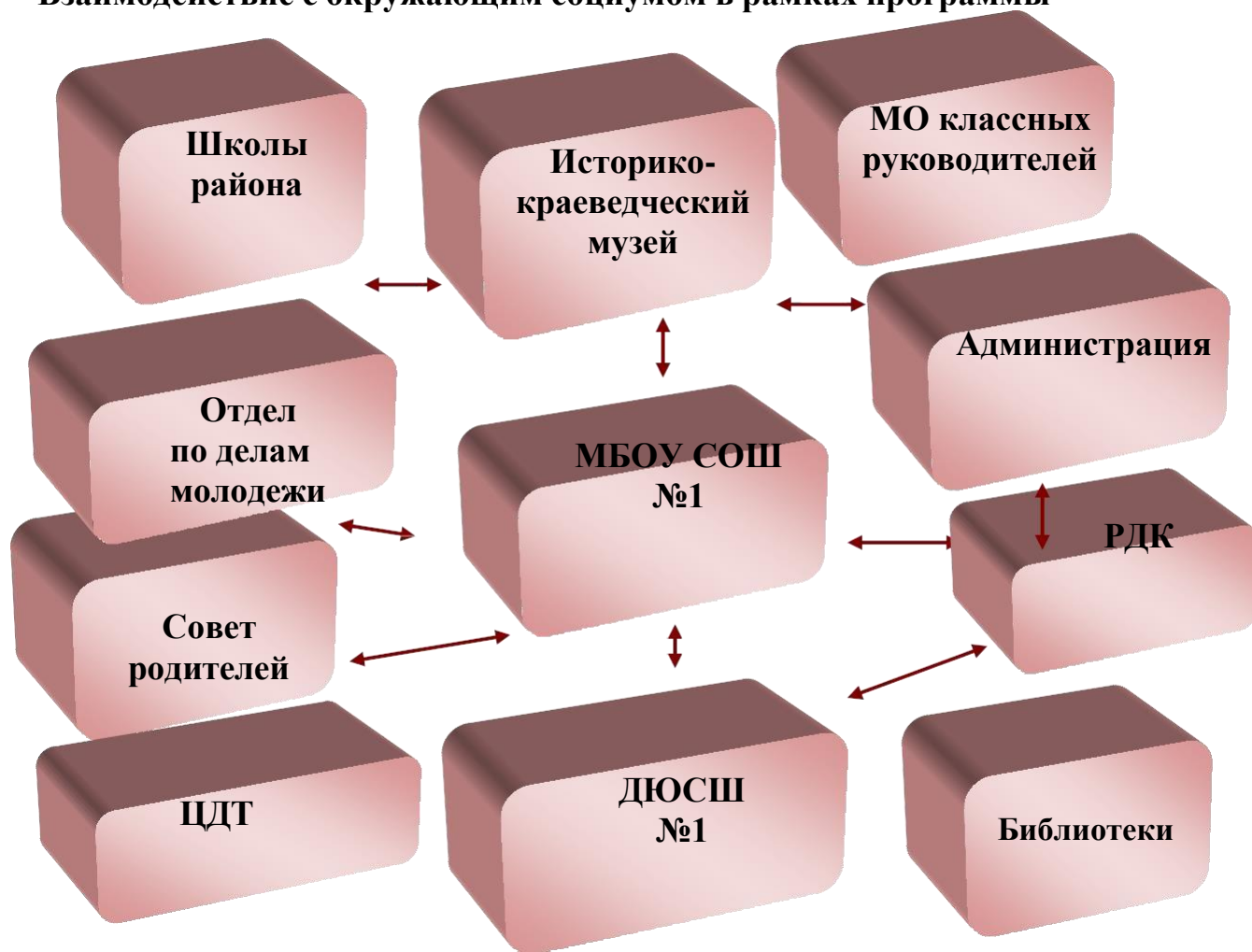
Индивидуальные мероприятия по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся, вне зависимости от того, кто их реализует, проводятся в соответствии с

индивидуальной программой образовательного мероприятия (индивидуальной консультации, беседы и т.д.), серии мероприятий, а в случае обучения лиц с ограниченными особенностями здоровья – адаптированной образовательной программой.

Для индивидуальной работы рекомендуется использовать следующие *методы и технологии*: эвристического обучения, индивидуальной проектно-исследовательской деятельности, арттерапии, сказкотерапии, рефлексии, игровые методы и другие.

Здоровый образ жизни объединяет всё, что способствует успешному выполнению учебной, игровой, трудовой деятельности.

Взаимодействие с окружающим социумом в рамках программы



Сотрудничество общеобразовательной организации с другими организациями по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся реализуется в следующих видах деятельности:

- с медицинскими организациями – привлечение медицинских работников к проведению профилактических занятий и консультаций как с учащимися, так и с их семьями, педагогами;
- с организациями физической культуры и спорта – проведение занятий физической культурой в рамках основной или вариативной части основной образовательной программы, а также дополнительного образования детей с

привлечением сотрудников таких организаций как на базе образовательной организации, так и на базе организаций физической культуры и спорта (дворцов спорта, стадионов, катков, плавательных бассейнов, детско-юношеских спортивных школ и т.д.);

– с организациями социальной сферы – организация медико-психолого-социальной помощи учащимся, испытывающим затруднения в усвоении основной образовательной программы, а также находящимся в трудной жизненной ситуации (проведение консультаций, занятий и пр.), привлечение сотрудников данных организаций для участия в психолого-медико-педагогических консилиумах и комиссиях и в составлении адаптированных образовательных программ по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, получение социальной помощи нуждающимся от таких организаций (распределение бесплатных билетов на культурно-развлекательные мероприятия, организация отдыха и оздоровления учащихся и т.д.);

– с организациями культуры, природных ресурсов и экологии – проведение образовательных мероприятий (экскурсий, музейных занятий и пр.) на их базе и с привлечением работников данных организаций, организация коллективных выездов учащихся и воспитанников для участия в досугово-оздоровительных мероприятиях и т.д.;

– правоохранительными организациями – привлечение их сотрудников к проведению бесед, консультаций с учащимися и их семьями по вопросам соблюдения прав ребенка в области здоровья, профилактики правонарушений.

Развитие сетевого взаимодействия общеобразовательных организаций является одной из перспективных форм взаимодействия как внутри системы образования, так и с привлечением ресурсов организаций другого профиля. В контексте формирования экологически целесообразного здорового и безопасного образа жизни учащихся оно рассматривается как систематическое взаимодействие нескольких организаций (одна из которых, как минимум, является образовательной) для совместной деятельности, направленной на достижение указанной цели. Сетевое взаимодействие может реализовываться с использованием Интернет-ресурсов и без их использования. Основными формами сетевого взаимодействия являются:

– совместная реализация несколькими организациями образовательных программ в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни с использованием дистанционных образовательных технологий, кадровых и / или материально-технических ресурсов;

– создание сетевых профессиональных сообществ (в том числе межведомственных) по вопросам формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни детей;

– проведение исследовательской (в том числе опытно-поисковой / экспериментальной) деятельности в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни детей с участием нескольких организаций;

– привлечение на регулярной основе объектов локальной инфраструктуры общеобразовательной организацией для осуществления деятельности области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся.

Обучающиеся с особыми образовательными потребностями, испытывающие трудности в освоении основных образовательных программ, трудности своем развитии и / или социальной адаптации, нуждаются в специфически организованной деятельности по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

1) *Дети с ограниченными возможностями и другими особенностями здоровья*, нуждаются в развитии жизнестойкости, ресурсного отношения к здоровью. Дети с нарушенным здоровьем особенно нуждаются в индивидуальных и групповых занятиях, направленных на психолого-педагогическую коррекцию их отношения к здоровью, с участием их семей (вовлечением их в процесс психолого-педагогической коррекции). Действенным способом развития жизнестойкости детей с нарушенным здоровьем, как проявления здорового образа жизни, является демонстрация и обсуждение примеров людей с ограниченными возможностями здоровья, которые, несмотря на свой недуг, стали успешными в жизни. Важным аспектом формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей с нарушенным здоровьем является отработка с ними практических навыков соблюдения личной гигиены, организации режима дня (и, в частности, культуры учебного труда), питания, навыков конструктивного социального взаимодействия и т.д. – с учетом специфики их нозологии.

2) *Дети с девиациями поведения, дети со сформированной зависимостью* требуют специального педагогического подхода ввиду того, что методы первичной педагогической профилактики, актуальной для учащихся с нормальным развитием личности, для них не эффективны. Индивидуальная и групповая коррекционная работа направлена на выявление и устранение индивидуальных факторов деформации картины здоровья, повышение ценности здоровья и жизни, поиск позитивных стимулов к удержанию от проявлений девиантного поведения, создание для них ситуации социальной успешности в контексте приобщения к здоровому образу жизни. Одним из эффективных способов такой работы является вовлечение учащихся с девиантным поведением в волонтерскую деятельность, в том числе направленную на приобщение ровесников и детей младшего возраста к экологически целесообразному, здоровому и безопасному образу жизни.

3) *Дети, попавшие в трудные жизненные ситуации* (дети из семей группы риска социального сиротства, социально уязвимые обучающиеся, дети-мигранты, дети-сироты), имеют наглядный пример деструктивного отношения взрослых к своему здоровью, ценность здоровья и жизни у них часто снижена. Со стороны педагога требуется максимально корректный способ взаимодействия, демонстрация позитивных альтернатив, способов конструктивного решения конфликтов, в том числе личностных. Важно вовлечь

таких учащихся в социальные практики (в волонтерскую деятельность, экологические проекты и т.п.), где они будут ощущать свою востребованность, причастность к социально значимой деятельности, одновременно получают опыт успешности и, вместе с этим, «пропустят через себя» знания в области здорового и безопасного образа жизни.

4) *Одаренные дети*, чья деятельность связана с повышенным интеллектуальным / физическим / психологическим напряжением, нуждаются в индивидуальном педагогическом сопровождении в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, в первую очередь – в аспекте формирования культуры труда (учебного и иного, связанного с характером выдающихся способностей учащегося). Одаренным детям важно развивать представления о значимости здорового образа жизни как важнейшего ресурса достижения успешности в жизни и в выбранной деятельности, как необходимого условия их эффективной самореализации.

Информационное обеспечение программы:

Системой мер по информационному обеспечению в области ЗОЖ предусматривается:

- создание условий для более широкого участия средств массовой информации ученического самоуправления (школьная газета) в пропаганде экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- поддержка и содействие расширению ЗОЖ- тематики в средствах массовой информации (газета «Волжская новь», «Хорошие новости», телевидение и др.);
- расширение информационного пространства через школьный сайт.

Совершенствование материально-технической базы учреждений, занимающихся формированием экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся:

Системой мер по совершенствованию материально-технической базы учреждений предусматривается:

- развитие материально-технической базы школьного спортивного зала, спортивных площадок, столовой, кабинета биологии;
- обновление и пополнение спортивного инвентаря;
- современное оснащение кухни и зала школьной столовой,

5. Диагностика эффективности содержания деятельности

Критерии, определяющие эффективность содержания деятельности

- Наличие плана воспитательной работы по данному направлению.
- Система мониторинга результатов воспитания (использование педагогических диагностик).
- Объективные статистические показатели.
- Участие (результаты) обучающихся ОУ в школьных, районных, областных, всероссийских конкурсах и проектах.

№ п/п	Критерий успешности Программы	Диагностические средства
1	Уровень сформированности личностных качеств	Результат анкетирования. Наблюдения классных руководителей.
2	Активность участия обучающихся в мероприятиях данной направленности	Статистический анализ. Результаты участия.
3	Уровень осознания обучающимися ценности здоровья	Анализ здоровья обучающихся по результатам медицинских осмотров Анализ участия обучающихся в мероприятиях, сохраняющих и укрепляющих здоровье
4	Степень формирования позитивного влияния на личность обучающегося культуры семейных отношений	Результаты анкетирования. Анализ включения родительской общественности в реализацию программ ОУ
5	Охват обучающихся кружковой деятельностью, занятиями в детских объединениях учреждений дополнительного образования	Статистический анализ участия обучающихся в работе кружков и секций

Организационные условия реализации Программы

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Подготовка и вынесение на рассмотрение рекомендаций, предложений, аналитических материалов по вопросам ЗОЖ	В течение всего периода	Администрация ОУ
2	Обеспечение оперативного руководства реализацией программы	В течение всего периода	Администрация ОУ
3	Рассмотрение хода, результатов, проблем организации ЗОЖ обучающихся, затрат на него	В течение всего периода	Зам. Директора по ВР
4	Анализ и обобщение результатов реализации программы, разработка рекомендаций по совершенствованию ЗОЖ	В течении всего периода	Зам. Директора по ВР

Кадровые условия реализации программы

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Обеспечение профессионального и личностного роста педагогов ОУ через организацию мероприятий	В течение всего периода	Администрация ОУ

	обучающего, аналитического и методического характера		
2	Участие педагогов ОУ (преподавателей ОБЖ, физической культуры, истории, литературы, руководителей кружков) в семинарах, круглых столах по вопросам ЗОЖ	В течении всего периода	Администрация ОУ
3	Прохождение курсов повышения квалификации в ИПК и ППК	В течении всего периода	
4	Участие педагогов ОУ в окружных, городских конкурсах по здоровьесбережению	По плану	Администрация ОУ
5	Организация работы М/О классных руководителей по вопросам ЗОЖ	По плану	Зам. Директора по ВР

Степень эффективности воспитательного процесса целесообразно оценивать по следующим критериям:

- 1.** Социализированность личности обучающихся
- 2.** Развитие креативных способностей обучающихся
- 3.** Удовлетворенность обучающихся жизнедеятельностью в ОУ
- 4.** Уровень развития классных коллективов
- 5.** Удовлетворенность родителей деятельностью ОУ
- 6.** Уровень развития самоуправления в классных коллективах

Для изучения эффективности системы здоровьесбережения используются:

1. методики анкетирования

- «Локус контроля здоровья» Дж. Гринберга,
- определения индивидуальной концепции здоровья Д. Сиерес, В. Гавидия,
- «Тест здоровья» Дж. Озавы,
- «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина,
- «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской,
- многомерный опросник по здоровью «Локус контроля здоровья» К. Вэлстона

2. Мониторинг

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур.

Мониторинг представляет собой информационно-аналитическую систему, позволяющую осуществить диагностику текущего состояния показателей

экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников, физического здоровья обучающихся, их физического развития и является медико-психолого-социально-педагогическим исследованием. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья.

При проведении мониторинга решаются следующие задачи:

- установление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья учащихся;
- определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье учащихся;
- прогнозирование состояния физического здоровья.

Мониторинг включает в себя:

- наблюдение за состоянием физического здоровья и развития детей;
- распределение учащихся по группам здоровья;
- охват учащихся горячим питанием;
- пропуски учащимися уроков по болезни;
- участие обучающихся в акциях, конкурсах, спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях различного уровня;
- участие учащихся в экологических акциях, конкурсах, мероприятиях различного уровня;
- занятость учащихся в кружках, секциях и объединениях спортивно-оздоровительной направленности;
- занятость учащихся в кружках, секциях и объединениях экологической направленности;
- сбор, хранение, обработку и систематизацию данных наблюдения за состоянием физического здоровья и развития учащихся;
- подготовку предложений по вопросам укрепления здоровья;
- мониторинг успешности обучения и здоровья учащихся в период их пребывания в образовательном учреждении.

Критерии здоровья:

1) показатели развитости средств сохранения и развития здоровья:

- наличие в образовательном учреждении средств и способов оздоровления (проведение оздоровительных мероприятий)
- обеспеченность образовательного учреждения медицинскими работниками;
- количество видов услуг профилактического и медицинского характера, оказываемых в образовательном учреждении;

2) результативные показатели:

- соответствие показателей здоровья региональным нормативам (по медицинским нормативам);
- коэффициент заболеваемости;
- динамика травматизма;
- динамика групп риска;

- динамика факторов риска;
- спортивные достижения обучающихся;
- отношение обучающихся к вредным привычкам,
- динамика формирования установок на ведение здорового образа жизни;
- показатели физической подготовленности;
- динамика показателей здоровья педагогов;
- число учащихся, занимающихся физкультурой и спортом.

Результаты, полученные в ходе мониторинга, позволяют определить эффективность деятельности педагогического коллектива и родителей по формированию у учащихся экологической культуры, ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Научно-методическое обеспечение: реализация идеи по развитию системы здоровьесбережения непрерывно связана с научно-методическим обеспечением и проведением комплекса мероприятий, направленных на активизацию образовательной деятельности: расширение связей с научными учреждениями; развитие информационного обеспечения с целью повышения квалификации и профессиональной переподготовки; формирование современного учебно-методического обеспечения ОУ; внедрение современных педагогических технологий для проектирования и управления процессом воспитания; создание психолого-педагогических условий для всех участников образовательного процесса.

Кадровое обеспечение: обеспечение профессионального и личностного роста педагогов ОУ через организацию мероприятий обучающихся аналитического и методического характера.

Нормативно-правовое обеспечение: подготовка и развитие материально-технической деятельности ОУ. Основным источником финансирования являются средства областного бюджета. Финансирование может осуществляться через реализацию проектов, а так же используя спонсорскую помощь.

Аналитическое обеспечение: мониторинговые процедуры оценки эффективности произошедших изменений.

Социальное обеспечение: привлечение к решению задач Программы партнеров

Материально – техническая поддержка Программы

№	Содержание работы	Сроки	Ответственный
1	Инвентаризация материально-технической базы ОУ (библиотека, спортивный инвентарь)	2021г	завхоз
2	Обновление материально-технической базы	В течение всего периода	Администрация ОУ

Характеристика основных ресурсов реализации программы

Интеллектуальные:

Учитель школы – творческий исследователь, владеющий методиками индивидуального и дифференцированного обучения, решает проблемы развивающего обучения, участвующий в разработке интегрированных уроков. Он является одновременно и воспитателем, так как способен составить программу духовного роста ребёнка, помочь в развитии индивидуальности каждого, владеет культурой общения и создаёт гуманистические отношения с обучающимися.

- Координатор программы – заместитель директора по воспитательной работе.

Технические:

Материально-техническая база позволяет создать условия, необходимые для реализации данной программы:

- учебные кабинеты,
- компьютерный мультимедийный классы,
- библиотека,
- спортивный зал,
- спортивные площадки,
- тренажерный зал,
- сенсорная комната,
- компьютерное оборудование и ТСО, мультимедийные проекторы;
- интернет;
- электронная почта.

Информационно-аналитические:

- организация выставок по проблемам ЗОЖ в школьной библиотеке;
- оформление банка данных статей периодической печати по проблематике программы;
- организация информационных стендов;
- издание школьной газеты «Мы».

Система контроля за реализацией Программы

Цель: выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, коррекция деятельности по реализации программы.

Контроль за реализацией Программы осуществляется через:

1. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм при организации и осуществлении образовательного процесса.
2. Контроль за эффективностью использования спортзала, тренажерного зала, спортплощадок.
3. Контроль за составлением расписания уроков, графика занятий, проводимых в рамках внеурочной деятельности, графика работы кружков и секций.
4. Контроль за обеспечением соблюдения требований к объёмам домашних заданий.

5. Контроль за включением вопросов валеологической направленности в рабочие программы по предметам.
6. Контроль за проведением динамических пауз и подвижных перемен.
7. Контроль за организацией и проведением внутришкольных соревнований по различным видам спорта.
8. Контроль за организацией и качеством горячего питания обучающихся.
9. Утверждение планов воспитательной работы классов в рамках программы.
10. Анализ результатов мониторинговых исследований.
11. Контроль за организацией и проведением занятий в кружках и секциях.
12. Контроль за повышением квалификации специалистов (курсовая переподготовка).

6. Основные блоки здоровьесберегающей деятельности по сохранению и укреплению здоровья в ОУ:

- Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья;
- Блок просветительско-воспитательной работы;
- Блок рациональной организации учебного процесса;
- Блок организации физкультурно-оздоровительной работы;
- Блок здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ;
- Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями;

6.1 Блок профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся предполагает:

- ведение карты здоровья каждого школьника и классов, что позволяет видеть статистику состояния здоровья по школе в целом;
- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся;
- использование в школе рекомендованных методов профилактики заболеваний
- обсуждение данных мониторинга здоровья учащихся на педсоветах
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу:
- обязательное медицинское обследование;
- мероприятия по очистке воды.

6.2 Блок просветительско-воспитательной работы предполагает:

- организацию «Дней здоровья», внеучебной деятельности и воспитательной работы здоровьесберегающей направленности;
- включение в учебный план ОУ образовательных программ, направленных на формирование мотивации здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры).

6.3 Блок рациональной организации учебного процесса предполагает:

- соблюдение гигиенических норм в организации учебной нагрузки;
- использование приемов индивидуализации обучения;
- строгое соблюдение гигиенических требований к использованию технических средств в учебном процессе;
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога – медико – педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

6.4 Блок организации физкультурно-оздоровительной работы предполагает:

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внеучебной деятельности к формированию здорового образа жизни учащихся;
- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках;
- эффективная работа с учащимися всех групп здоровья
 - привлечение родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

6.5 Блок здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения предполагает:

- соответствие помещения школы гигиеническим нормативам;
- наличие в образовательном учреждении состава специалистов, обеспечивающих здоровьесберегающую работу

- оснащенность физкультурного зала, спортплощадки, школьной столовой.

6.6 Блок организации системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями предполагает:

- проведение в образовательном учреждении постоянно действующих лекториев по различным вопросам роста и развития обучающихся и их здоровья;
- повышение уровня знаний в области вопросов здоровьесбережения;
- обеспеченность образовательным учреждением необходимой научно-методической литературой

7. Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления
- Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава
- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
- Формирование здорового образа жизни
- Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
- Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций

2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)

- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
- Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
- Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
- Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.

3. Медико-диагностические средства контроля за состоянием здоровья обучающихся (физиологические здоровьесберегающие технологии)

4. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ (психологические здоровьесберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
- Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития

5. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)

- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
- Системный подход к организации образовательной деятельности
- Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения

6. Профилактические и закаливающие средства

- Организация просветительского лектория
- Культурно-массовые мероприятия
- Работа с семьей обучающегося (пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
- Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

8. Модель личности ученика.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий является приоритетным направлением деятельности «Здоровое поколение». В качестве основополагающей линии развития МБОУ СОШ №1 в этом направлении выбрана концепция здоровьесберегающего образования. Школа должна стать «антропоцентричной», т.е. центром всех учебно-воспитательных воздействий является конкретный ученик, и, соответственно, все способы и формы организации школьной жизни подчинены целям его всестороннего личностного развития. Модель технологий обучения в здоровьесберегающей школе существенно отличается от других существующих моделей и педагогических систем. Она предоставляет ученику большую свободу выбора в процессе обучения. В ее рамках не ученик подстраивается под сложившийся обучающий стиль учителя, а учитель, обладая разнообразным технологическим инструментарием, согласует свои приемы и методы работы с познавательным стилем ребенка. Это требует разработки новых подходов к организации учебного процесса в плане дальнейшего развития технологий индивидуализации обучения и здоровьесбережения. Учет индивидуальных особенностей учащихся в педагогической деятельности – это

комплексная задача, требующая перестройки организации учебного процесса, которая может быть решена несколькими путями:

- вариативностью образовательной среды на основе принципов профилизации обучения;
 - дифференциацией обучения;
 - индивидуализацией учебного процесса с учетом личностных особенностей учащихся;
 - разработкой индивидуальных образовательных программ для детей с особенностями развития и педагогически запущенных детей;
 - индивидуальными портфолио в системе дистанционного образования
- Персоналом ОУ необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения учащихся.

Для этого была создана прогнозируемая модель личности ученика:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>
1. знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; 2. владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	1. знание основ строения и функционирования организма человека; 2. знание изменений в организме человека в пубертатный период; 3. умение оценивать свое физическое и психическое состояние; 4. знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; 5. поддержание физической формы; 6. телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; 7. гигиена умственного труда.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся культуры отношения к своему здоровью:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

9. План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат выполнение
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.		ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы.	ЦРБ	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х классов.		ежегодно	План медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.		ежегодно	План медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.		ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах.	Классные руководители	ежегодно	Классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по ВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, зам дир по ВР	ежегодно	материалы отчетов

1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, завхоз, представители родительского совета	ежедневно в течение года	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	завхоз, учителя предметники и	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Завхоз, директор школы	ежедневно в течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по ВР	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике	заместитель директора	ежегодно	план работы

	токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.			
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, и физической культуры.	Учителя-предметник	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	ЦРБ классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.2.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по УВР		материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Учителя-предметник	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	Учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа	заместитель директора	ежегодно	план работ кружков и секций

	жизни учащихся.			
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	руководитель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	руководитель МС, психолог, социальный педагог	ежегодно	материалы семинара

Календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Старты здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Организация работы спецгруппы.

Октябрь

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.

- Подготовка классов к зиме.
- Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований, участие в районной спартакиаде.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение – вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Собрание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровью и сохранению.

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я – спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

План действий по реализации программы «Здоровое поколение»			
Этапы реализации программы	Программные мероприятия		
	Для педагогов	Для учащихся	Для родителей
Первый этап (2021-2022г)	1.Работа теоретического семинара «Основы воспитания культуры здоровья школьников в системе работы классного руководителя. 2.Мастер- классы «Использование интерактивных методов в работе классного руководителя при формировании ЗОЖ учащихся».	1.Заседание Совета старшеклассников «Здоровый образ жизни – основа нашего будущего?» 2.Анализ состояния психического, нравственного, Физического здоровья учащихся. 3.Исследование духовно-нравственного здоровья представляет собой оценку уровня воспитанности и Ценностных ориентаций Школьников. 4.Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень	1.Ознакомление родителей с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся посредством Консультаций, информационных писем и буклетов, выступлений на родительских конференциях, родительских собраниях и днях открытых дверей. 2.Изучение уровня удовлетворённости учащихся и родителей организацией физкультурно-оздоровительной работы в

		сформированности культуры здоровья школьников.	Образовательно мучреждении. 3.Работа комиссии Управляющего совета по надзору за созданием здоровых и безопасных условий учёбы и труда.
Второй этап (2022-2024годы)	<p>1.Выпуск электронной копилки интересных дел по теме «Здоровье- это здорово!».</p> <p>2.Реализация проекта «Здоровье в наших Руках».</p> <p>3.Организация цикла занятий «Здоровье- это здорово!.</p> <p>*профилактическая тренировка для педагогов;</p> <p>*занятия в спортивном зале;</p> <p>*танцевальная терапия.</p> <p>4.Медико-педагогический Всеобуч «Будьте здоровы!»</p>	<p>1.Беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, Видеофильмов «Как уберечь себя от беды».</p> <p>2.Организация медицинского всеобуча «Загадки Доктора Неболита».</p> <p>3.Школьная спартакиада.</p> <p>4.Конкурс «Самый здоровый класс года».</p> <p>5.Цикл классных часов «Как уберечь Себя от беды» (1-4-е классы).</p> <p>6.Цикл классных часов «Здоровые привычки- здоровый образ жизни» (5-7-е классы).</p> <p>7.Цикл классных часов «Вредные привычки и их преодоление» (8-9-е классы).</p> <p>8. Семинары на тему: «Репродуктивное здоровье школьников</p> <p>9. Лекции на тему:</p>	<p>1.Совместные занятия детей и родителей, участие в играх на воздухе, походах, спортивных Соревнованиях.</p> <p>2.Общешкольные семейные спортивные Праздники.</p> <p>3.Тематические Родительские собрания «Быть Здоровым- это модно!».</p> <p>4.Медико-педагогический Всеобуч «Будьте здоровы!».</p>

		<p>«Профилактика табакокурения и алкоголизма»</p> <p>10 Групповые занятия «Здоровый образ ж</p>	
<p>Третий этап (2024-2025 год)</p>	<p>Педагогический совет «Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг Эффективности».</p>	<p>1. Анализ состояния психического, нравственного, физического здоровья учащихся».</p> <p>2. Исследование духовно-нравственного здоровья посредством изучения уровня воспитанности и ценностных ориентаций школьников.</p> <p>3. Изучение показателей культуры здоровья школьников: осознание школьниками ценности здоровья; уровень сформированности культуры здоровья школьников.</p>	
<p>Традиционные мероприятия на всех этапах</p>	<p>1. Выполнение и соблюдение норм и правил СанПинов (шум, освещённость, воздушная среда, размеры мебели, организация питания, ассортимент и качество пищи, расследование обучающихся согласно рекомендациям, предотвращение перегрузки учебными занятиями, рациональное расписание занятий, дозирование домашних заданий).</p> <p>2. Соблюдение динамических пауз на всех уроках в 1-6-х классах.</p> <p>3. Осуществления мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний среди обучающихся.</p> <p>4. Обеспечение надлежащих психолого- педагогических условий (психологический климат в классах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения педагога с детьми, индивидуальный подход и</p>		

- др.).
5. Организация контроля за питанием.
 6. Организация витаминных столов. Проведение фитотерапии (витаминные чаи и напитки).
 7. Профилактика гиподинамии- организация подвижных переменок.
 8. Часы неаудиторной занятости:
 - подвижные игры (1-4-е классы);
 - сотвори себя сам (5-7-е классы);
 - спортивные игры (8-9-е классы);
 - клубы по интересам.
 9. Общешкольный конкурс «Спортсмен года».
 10. Тематическая спортивная неделя.
 11. Общешкольный день спорта.
 12. Дни здоровья.
 13. Туристические походы
 14. Игры по станциям по формированию ЗОЖ и профилактике наркозависимости
 15. Творческие конкурсы по ЗОЖ и профилактике злоупотребления ПАВ
 16. Цикл бесед и классных часов: - «Первая проба», - «Методы распространения наркотиков», - «Уголовный кодекс. О наркотиках», - «Наркотики и здоровье», - «Можно ли избавиться от наркомании», «Уголовный кодекс о наркотиках», - «Взаимоотношения потребителя и продавца наркотиков», - «Распространение наркомании и его последствия», - «Признаки наркотического опьянения», - «Дружба и наркотики», - «Можно ли избавиться от наркомании», - «Свобода или наркотики», «Здоровое питание-залог здоровья школьников», «Хобби и увлечения»,
 17. Встречи, беседы, лекции – с врачами наркологического диспансера, - с врачами кожно-венерологического диспансера, - инспектором ОДН
 18. Родительское собрание «Организация совместной деятельности педагогов, детей и родителей по профилактике вредных привычек
 19. Участие в районных спортивных мероприятиях
 20. Участие в президентский спортивных играх
 21. Оформление страничек школьной газеты
 22. Проведение анкетирования, мониторинговых исследований по вопросам здорового питания
 23. Антинаркотический месячник : «Здоровое поколение, «Будем жить!».
 24. Участие в Акциях по ЗОЖ
 25. Мониторинг показателей здоровья школьников (группа здоровья, физкультурная группа здоровья).
 26. Мониторинг заболеваемости учащихся и педагогов.
 27. Мониторинг занятости учащихся в спортивных секциях.

11. Оценка эффективности реализации программы.

Прогнозирующий результат

Оценка результативности реализации Программы осуществляется на основе системы объективных критериев, которые определяют развитие здоровьесберегающей среды и количественные параметры.

• Развитие здоровьесберегающей среды:

1. снижение заболеваемости обучающихся за счет внедрения в образовательную среду профилактических, коррекционных и реабилитационных мероприятий: 100% обеспечение прохождения диспансеризации обучающимися;
2. безбарьерная среда для детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. получение качественного горячего питания;
4. создание современных условий для занятий физической культурой, современными оборудованными спортзалами и спортплощадками;
5. использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
6. увеличение количества обучающихся, занимающихся в спортивных секциях;
7. повышение заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей и их собственного участия в мероприятиях различной направленности;
8. рост физической и санитарно-гигиенической культуры обучающихся;
9. формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физической культурой и спортом;
10. укрепление морально-психологического здоровья обучающихся и учителей, развитие их коммуникативных способностей;
11. повышение профессиональной компетенции педагогов и работников ОУ в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников;
12. диагностика состояния физического и психического здоровья школьников;
13. реализация программы поддержки детей с проблемами здоровья и развития (щадящий режим дня, специальные занятия на уроках физической культуры и т.д.);
14. система мероприятий, направленных на укрепление здоровья обучающихся, формированию навыков здорового образа жизни (дни здоровья, спортивные праздники, соревнования, уроки здоровья и др);
15. динамика заболеваемости и травматизма;
16. количество обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, клубах;

17. количество победителей и призеров спортивных олимпиад.

Количественные параметры:

1. соответствие Программы «Здоровое поколение» Концепции модернизации Российского образования;
2. соответствие показателей результативности целям Программы здоровьесбережения;
3. рост личностных достижений всех субъектов образовательного процесса;
4. соответствие программ занятий по выбору (внеурочная деятельность), проводимых во второй половине дня, целям и образовательным потребностям обучающихся и их взаимосвязь с программами основного образования;
5. возможность выбора образовательного маршрута учащимися;
6. формирование духовно богатой, толерантной, физически здоровой, граждански сознательной, социально активной личности путем развития следующих направлений воспитательной работы:
7. создание консультативной помощи для детей со школьными проблемами и их родителей;
8. создание системы профилактики и коррекции нарушений здоровья, реализуемой совместными усилиями администрации, учителей, медиков, психологов;
9. возможность для самореализации в сфере дополнительного образования для обучающихся всех возрастных групп;
10. эффективное применение новых образовательных технологий, адаптированных к возрасту обучающихся;
11. наличие интеллектуальных продуктов (в том числе и в электронном виде) по обобщению опыта ;
12. соответствие материально-технической базы требованиям Программы «Здоровое поколение»;
13. оформление стендов и выставок по ЗОЖ;
14. участие в мероприятиях и акциях по ЗОЖ;
15. проведение фестивалей, конкурсов, военно-спортивных игр, туристско-краеведческих слетов;
16. оформление школьных газет, информационных бюллетеней ЗОЖ;
17. участие в ежегодных школьных, муниципальных и областных проектах.

Прогнозируемый результат

В Результате реализации Программы ожидается:

1. В ОУ, как образовательной системе:

- Создание системы деятельности общеобразовательной организации по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся;
- Формирование системы физкультурно- оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний

детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого ребенка.

- Осуществление систематического мониторинга – контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров, первичной профилактики.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
- Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья каждого учащегося на всех ступенях образования, который будет использоваться для совершенствования модели медико – психолого-педагогического сопровождения учащихся.
- Повысится уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
- Создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников.
- Развитие кадровой структуры ОУ с целью организации внеурочной работы
- Уменьшение обучающихся склонных к вредным привычкам.
- Улучшение качества знаний по всем предметам школьной программы.
- Повышение общей культуры учащихся и их родителей.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам ЗОЖ.

2. В образе выпускника: результатом воспитания является спроектированный образ выпускника, которому свойственны:

- **Экологически целесообразный, здоровый и безопасный образа жизни** – система поведения и образ мыслей в повседневной жизни, позволяющее максимально реализовать свой физический, психический и социальный потенциал для достижения благополучия без ущерба для жизни и здоровья.
- **Нравственный потенциал** – осмысление высших ценностей, идеалов, ориентиров, способность руководствоваться ими в практической деятельности; осмысление целей здоровьесбережения; чувство гордости за принадлежность к здоровой нации; проявление в отношении к людям доброты, честности, порядочности, вежливости; адекватная оценка своих реальных потенциальных возможностей, готовность к профессиональному самоопределению, самоутверждению и самореализации; активная жизненная позиция.
- **Познавательный потенциал** – развитие творческих способностей, желание и готовность включиться в трудовую деятельность; потребность в углубленном изучении избранной профессии; способность к самостоятельному добыванию новых знаний.

- **Коммуникативный потенциал** – владение умениями, навыками культуры, общением; умение поддерживать эмоционально устойчивое поведение в кризисных жизненных ситуациях.
 - **Культурный потенциал** – умение строить свою жизнь по законам гармонии и красоты.
 - **Физический потенциал** – стремление к физическому совершенствованию, сформированность отношения к ЗОЖ как к ценности.
- **Социальный потенциал** – становление личности учащегося как гражданина общества, в том числе в процессе здоровьесориентированной деятельности общеобразовательной организации и отдельных ее представителей, вхождение учащегося в социум, его приобщению к социально одобряемым культурным нормам и практикам, ведение экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни .
- **Потенциал в сфере семейных отношений** – формирование позитивного влияния на личность ребёнка через общую культуру семейных отношений.

**Здоровьесберегающая деятельность
педагогического коллектива
МБОУ СОШ №1 с углубленным изучением
английского языка г.Моздока**

Органы управления.	Мероприятия программы «Здоровое поколение»	Сроки выполнения		
		2021-2025г.		
<i>Управляющий Совет</i>	1. Создание инновационной группы учителей по разработке собственных здоровьесберегающих образовательных технологий с последующим внедрением их на уроках	сентябрь 2021г.	-	-
	2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	после прохождения медосмотра		
	3. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний и уровень обученности.	-	январь 2024г.	январь 2025г.
	4. Анализ дозировки учебной нагрузки: - учебные планы; - график контрольных работ.	сентябрь 2021г.	август 2021г.	август 2021г.
	5. Анализ эффективности уроков физкультуры.	апрель 2022 г.	апрель 2022г.	апрель 2022г.
	6. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	май 2021г.	май 2021г.	май 2022г.
<i>Педагогический Совет</i>	1.Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения.	ноябрь 2021г.	-	-
	2.Использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.	-	январь 2021г.	-
	3.«Аукцион» педагогических идей (здоровьесберегающие технологии).	-	-	октябрь 2021г.
	4.Здоровьесбережение при применении ИКТ.	январь 2021г.	-	-
<i>Методический Совет</i>	1.Обсуждение Программы здоровьесбережения.	август 2021г.	август 2021г.	август 2021г.
	2.Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август 2021г.	август 2022г.	август 2022г.
	3.Разработка критериев и индикаторов уровня	сентябрь 2021г.	-	-

	здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.			
	4.Методическая панорама «Здоровьесберегающие технологии».	-	-	март 2022г.
	5.Организация методической недели «Обучение и воспитание с успехом».	апрель 2021г.	-	-
	6.Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.	май 2021г.	июнь 2022г.	июнь 2023г.
	7.Кураторство над лекторскими группами старшекласников «Жизнь без наркотиков».	в течение года		
<i>Общешкольный родительский совет</i>	1.Ознакомление родителей с деятельностью школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май 2021г.	май 2022г.	май 2023г.
	2.Круглый стол «Здоровье наших детей».	-	ноябрь 2021г.	-
	3.День семьи «Папа, мама и я – спортивная семья».	февраль 2021г.	февраль 2022г.	февраль 2023г.
	4.Ознакомление родителей с различными оздоровительными системами.	-	-	ноябрь.
	5.Анализ результатов работы школы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.	май 2021г.	май 2022г.	май 2023г.
<i>Мониторинг здоровьесбережения</i>	1.Разработка анкет и проведение анкетирования по определению самочувствия учащихся в школе.	сентябрь2021г. май 2021г.	сентябрь2022г. май 2022г.	сентябрь2023г. май 2024г.
	2.Комплектование полного пакета документов по реализации Программы здоровьесбережения.	май 2021г.	-	-
	3.Подготовка памяток для учащихся по формированию здорового образа жизни.	-	март 2021г.	-
	4.Составление рационального режима дня для учащихся.	октябрь 2021г.	октябрь 2022	

Приложение

Оценка качества деятельности по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся

Внутренняя оценка качества деятельности общеобразовательной организации по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся осуществляется двумя способами.

Способ 1 – самооценка педагога (классного руководителя). Ключевыми позициями данной оценки являются:

- уровень знаний учащихся в области экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- степень принятия учащимися ценностей экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- характер деятельности учащихся в области экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

Способ 2 – внутренний аудит качества, осуществляемый структурным органом общеобразовательной организации, действующим в интересах охраны здоровья учащихся (координационным советом по здоровью, рабочей группой и т.д.).

Комплексная оценка включает в себя систему следующих критериев:

- 1) критерий качества результатов деятельности (K_p);
- 2) критерий качества условий деятельности (K_y);

Каждый из критериев оценивается в виде показателей, дескрипторов по соответствующим методикам.

1. Качество результатов деятельности по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся (K_p) – таблица 1

Показатели	Дескрипторы	Ориентировочные методики оценки
1.1. Уровень готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни (K_{p1})	1.1.1. Уровень готовности обучающихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни. Компоненты: 1) мотивационно-ценностный; 2) когнитивный; 3) эмоционально-волевой; 4) операционно-процессуальный; 5) оценочно-рефлексивный	Методика локус контроля здоровья Дж. Гринберга, определения индивидуальной концепции здоровья (Д. Сиерес, В. Гавидия), «Тест здоровья» Дж. Озавы, «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина, «Отношение к здоровью» Р.А. Березовской, многомерный опросник по здоровью «Локус контроля здоровья» К. Вэлстона, Б. Вэлстона, Р. де

Показатели	Дескрипторы	Ориентировочные методики оценки
		Виллиса
1.2. Уровень состояния здоровья учащихся (K_p2)	1.2.1. Уровень здоровья	Интегральные показатели: средний показатель здоровья (А. Я. Осин, Н. М. Ашанина, Н. В. Полунина) и коэффициент здоровья (по Р. М. Баевскому)
	1.2.2. Уровень физической подготовленности	тестирование на определение уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей
	1.2.3. Уровень психоэмоционального состояния	Оценка самочувствия, активности, настроения (САН); оценка уровня социального благополучия и личностной устойчивости (по А. Антоновскому)
1.3. Уровень удовлетворенности потребностей основных субъектов здоровьесориентированной деятельности (K_p3)	1.3.1. Степень удовлетворенности здоровьесориентированной деятельностью образовательной организации и образовательным процессом в целом: 1) степень удовлетворенности учащихся; 2) степень удовлетворенности родителей (законных представителей); 3) степень удовлетворенности сотрудников общеобразовательной организации	Анкетно-опросный метод «Самооценка уровня удовлетворенности обучающегося», «Самооценка уровня удовлетворенности родителя», «Самооценка уровня удовлетворенности педагогического работника» (по Н.В. Третьяковой)

2. Качество условий деятельности по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся (K_v) – таблица 2

2.1. Уровень ресурсного обеспечения	2.1.1. Степень соответствия привлекаемой инфраструктуры условиям деятельности	Экспертная оценка привлекаемых материально-технических ресурсов, их соответствия требованиям СанПиН, ФГОС и другой нормативной документации,
-------------------------------------	---	--

деятельности (K_y1)		образовательным потребностям учащихся в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни
	2.1.2. Степень соответствия привлекаемых кадровых ресурсов условиям деятельности	Экспертная оценка привлекаемых кадровых ресурсов, их соответствия квалификационным требованиям (требованиям профессиональных стандартов), образовательным потребностям учащихся в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.
	2.1.3. Уровень профессиональной компетентности специалистов, обеспечивающих формирование экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся. Компоненты: 1) мотивационно-ценностный; 2) когнитивный; 3) инструментально-деятельностный	Экспертная оценка системы профессионального развития административных и педагогических работников в области формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся. Уровень сформированности их здоровьесориентированной личностной позиции. Уровень сформированности соответствующей компетентности специалистов. Характер реализации работниками здоровьесориентированного компонента профессиональных стандартов .
	2.1.4. Уровень учебно-методического обеспечения деятельности	Экспертная оценка валеологического компонента образовательных программ, их соответствия образовательным потребностям учащихся, их индивидуальным

		особенностям
2.2. Уровень качества образовательной среды (К _{у2})	2.2.1. Степень соответствия образовательной среды санитарно-гигиеническим требованиям (СанПиН)	Экспертная оценка соответствия образовательной среды требованиям СанПиН
	2.2.2. Степень психоэмоционального благополучия образовательной среды	Оценка психологической безопасности образовательной среды (по И.А. Баевой)
	2.2.3. Уровень рациональности образовательного процесса	Экспертная оценка основных показателей рациональности образовательного процесса: объем учебной нагрузки, нагрузка от дополнительных занятий, объем двигательной активности, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям обучающихся
	2.2.4. Наличие факторов риска образовательной среды, способствующих ухудшению здоровья учащихся	Экспертная оценка факторов риска, связанных с образовательным процессом
	2.2.5. Эффективность предупреждающих и корректирующих действий по минимизации факторов риска образовательной среды на уровень здоровья обучающихся	Экспертная оценка предупреждающих и корректирующих действий по минимизации действия факторов риска, связанных с образовательным процессом, на уровень здоровья обучающихся

Экспертную оценку осуществляют сотрудники общеобразовательной организации, представляющие структурный орган, действующий в интересах охраны здоровья учащихся, прошедшие в течение последних 3 лет обучение по программам дополнительного профессионального образования по тематике социализации учащихся в области экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

Оценка каждого критерия и его показателей осуществляется по 10-балльной шкале. Попадание значения в диапазон от 1 до 3 свидетельствует о низком уровне соответствия качества установленным требованиям; от 4 до 7 – о среднем уровне; от 8 до 10 – о высоком уровне.

Обобщающая оценка качества деятельности по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся (КЗ) получается посредством соотнесения суммы двух представленных выше критериев к их суммарному числу:

$$КЗ = \frac{K_p + K_y}{2}.$$

Критерий качества результатов деятельности (K_p), в свою очередь, представлен соотношением суммы составляющих его показателей (см. таблицу 1) к их общему числу:

$$K_p = \frac{K_{p1} + K_{p2} + K_{p3}}{3},$$

где K_{p1} – уровень готовности учащихся к ведению экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; K_{p2} – уровень состояние здоровья учащихся; K_{p3} – уровень удовлетворенности потребностей основных субъектов здоровьесориентированной деятельности.

Аналогичным образом представлен критерий качества условий деятельности (K_y):

$$K_y = \frac{K_{y1} + K_{y2}}{2},$$

где K_{y1} – уровень ресурсного обеспечения деятельности; K_{y2} – уровень качества образовательной среды;

В соответствии с количеством дескрипторов, наполняемость каждого показателя может быть различна и будет зависеть от необходимости получения определенной информации для руководителя общеобразовательной организации, структурного органа, действующего в интересах охраны здоровья учащихся, с целью оценки состояния и динамики развития деятельности по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, принятия соответствующих ситуации управленческих решений.

Внутренняя оценка качества деятельности общеобразовательной организации по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни учащихся не является основанием для квалификационных / дисквалификационных управленческих решений, а используется как основной механизм совершенствования деятельности общеобразовательной организации и отдельных ее сотрудников по охране здоровья учащихся в части формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

1. Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо, В. Ясвин)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- духовность (нравственность, саморазвитие)
- общение с природой;
- любовь и семейная жизнь;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);

Наиболее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Наименее важные для меня:

1. _____
2. _____
3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

2. Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов; б) около часа; в) не более 0,5 часа или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку; б) обливание; в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями; в) читаю книги; г) помогаю по дому;
д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ вопрос а	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							

5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопрос а	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

3. Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, VI, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции; б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья; д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) никогда не участвую; б) нерегулярно; в) раз или два в неделю; г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей; б) без желания; в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание; б) доверительные; в) уважительные; г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня; б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу; в) занимаетесь спортом; г) делаете регулярно утреннюю зарядку; д) не имеете вредных привычек.

1. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость; б) умственная работоспособность; в) ум, сообразительность; г) сила воли, выдержка, терпение и упорство; д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве; ж) внимание и наблюдательность; з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность); к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи; л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других; н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д; п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

Интерпретация

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры.

4. Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях (Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;

- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
 - в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
 - в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
 - в молодёжных акциях,
- направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание

школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.

5. Многомерный опросник по здоровью «Локус контроля здоровья» К. Вэлстона

Локус контроля

Следующий аспект регуляции здоровья и образа жизни касается локуса контроля. Хотя локус контроля отражает ваше общее восприятие степени контроля над своей жизнью, он может быть специфичен для разных областей жизни. Например, вы можете быть уверены в том, что контролируете свою жизнь в обществе и то, что на нее влияет — выход в свет и новые знакомства, но вы можете считать, что состояние вашего здоровья зависит от случая: «На свет появляешься ты, а не твои поступки». В данной главе в центре нашего внимания будет локус контроля, относящийся к здоровью.

Некоторые люди уверены в том, что за их здоровье ответственны их лечащие врачи: «Я же ему плачу!» Однако все больше и больше людей понимают, что сами ответственны за свое здоровье и происходящие в жизни события: «В моих силах не дать себе заболеть из-за стресса», «Я могу поддерживать вес на оптимальном уровне».

Теперь пришло время подумать о том, насколько вы контролируете свое здоровье. Ниже приведен опросник, созданный на основе Многомерных шкал локуса контроля здоровья. Опросник состоит из трех шкал.

1. Шкала внутреннего локуса контроля (*I*): отражает степень вашего ощущения контроля над своим здоровьем.
2. Шкала контроля «могущественными другими» (*P*): эта шкала показывает степень вашей убежденности в том, что за ваше здоровье несут ответственность «могущественные другие» (например, врачи).

3. Шкала контроля случая (С): эта шкала показывает, насколько вы убеждены в том, что здоровье зависит от случая, удачи или судьбы.

Подсчитайте сумму баллов, набранных вами в каждой шкале.

1. 23-30 баллов говорят о том, что вы придерживаетесь данной точки зрения. Например, если у вас высокий балл по шкале воли случая, вы верите в то, что ваше здоровье зависит от случая.

2. 15-22 балла значат, что вы умеренно придерживаетесь того или иного убеждения. Например, умеренный балл по шкале контроля могущественными другими означает, что вы отчасти уверены в том, что ваше здоровье зависит от могущественных других.

5 - абсолютно согласен

4 - согласен

3 - затрудняюсь ответить

2 - не согласен

1 - абсолютно не согласен

Шкала внутреннего локуса контроля (/)

1. Когда я болею, только мой настрой помогает мне выздороветь.

2. Я контролирую свое состояние здоровья.

3. Если я заболеваю, то в этом виноват(а) я сам(а).

4. Больше всего на мое здоровье влияют мои поступки.

5. Если я буду заботиться о себе, то смогу избежать болезни.

6. Если я не буду причинять вред своему организму, то останусь здоровым.

Шкала контроля «могущественными другими» (Р)

1. Регулярно посещая своего врача, я смогу избежать развития того или иного заболевания.

2. При первых же признаках недомогания я консультируюсь со специалистом.

3. О моем здоровье должна беспокоиться моя семья.

4. Врачи заботятся о моем здоровье.

5. Если я выздоравливаю, то это благодаря заботе других людей (врачей, медсестер, членов семьи и друзей).

6. Что касается моего здоровья, то я делаю только то, что говорит врач. Шкала воли случая (С)

1. Неважно, что происходит, но если мне суждено заболеть, то я заболею.

2. Болезни сваливаются на меня как снег на голову.

3. Насколько быстро я поправлюсь, обычно зависит от случая.

4. Поддержание хорошего состояния здоровья во многом зависит от случая.

5. Что бы я ни делал для профилактики заболеваний, я все равно могу заболеть.

6. Если мне не суждено заболеть, то я не заболею.

3. 6-14 баллов свидетельствуют о том, что вы практически не придерживаетесь данного убеждения. Например, если у вас низкий балл по шкале внутреннего локуса контроля, это значит, что вы не верите в свои силы по предотвращению заболеваний и излечению.

Например, высокий балл по внутреннему локусу контроля и низкий или умеренный по шкалам могущественных других и случая говорит о том, что вы человек, убежденный в своей способности контролировать свое здоровье. Если у вас получились умеренные результаты по внутреннему локусу контроля, то вы считаете, что иногда способны контролировать свое здоровье, а иногда — нет.

Если у вас низкий балл по внутреннему локусу контроля, то вы не считаете, что можете контролировать собственное здоровье. Если показатель по могущественным другим превышает показатели по остальным двум шкалам, то вы считаете, что ваше здоровье зависит от других людей (например, от врачей). Если же баллы по шкале случая превышают остальные показатели, то вы верите в зависимость своего состояния здоровья от воли случая, судьбы или везения.

Итак, вы получили представление о том, от чего же, по вашему мнению, зависит ваше здоровье. Мы не можем контролировать полностью ход нашей жизни, но и недостатком контроля мы также не страдаем. Обучившись держать под контролем некоторые элементы окружающей среды, мы сможем изменить свою реакцию на стресс. Техники совладания будут описаны позже в этой главе.

Итак, вы заполнили:

1) тест «Здоровое поведение»;

2) опросник «Избранные поведенческие установки»;

3) опросник «Препятствия для действий»;

4) многомерную шкалу локуса контроля здоровья.

Эти опросники и тесты помогут вам определить следующее:

1) что необходимо изменить в вашем поведении для снижения риска заболеваний и травм;

2) какие именно поведенческие стили являются причиной вашего дистресса и нуждаются в коррекции;

3) что мешает вам осуществлять изменения;

4) ваши представления о контроле своего состояния здоровья.

Теперь мы можем поговорить о способах изменения образа жизни и укрепления здоровья.

6. «Тест здоровья» Джорджа Озавы

Тест содержит семь пунктов, каждый из которых — одно из условий здоровья. Вчитайтесь и оцените (субъективно) свое состояние по каждому из признаков. Максимум баллов указан в скобках после каждого показателя.

1. ОТСУТСТВИЕ УСТАЛОСТИ (5 баллов)

Вы не должны чувствовать усталость. Вы не подхватываете простуду. Вы любите трудности и преодолеваете их с удовольствием.

2. ХОРОШИЙ АППЕТИТ (5 баллов)

Если вы с удовольствием едите любой естественный продукт, значит, у вас хороший аппетит и хорошее пищеварение. Это — само здоровье. Хороший аппетит предполагает и радости телесной любви мужчины и женщины. Это тоже условие счастья: Подавление или отсутствие сексуального аппетита ведет человека к болезни, создает условия для недовольства жизнью.

3. ГЛУБОКИЙ СОН (5 баллов)

Люди, долго не засыпающие, должны понять, что их мучает какой-то страх. Постарайтесь найти причины этого страха, даже если он очень глубоко запрятан.

Если вы спите долго, но не высыпаетесь, не можете проснуться в назначенное время, ваш сон тоже неполноценен.

Определите причины своей бессонницы. Ответьте себе, что же мешает вам жить. Устраните причину страха.

Перестаньте делать то, что порождает в вас страх: возможно, это ваш собственный обман, что-то, полученное нечестным путем.

4. ХОРОШАЯ ПАМЯТЬ (10 баллов)

Если вы помните все, что видели и слышали, значит, память у вас хорошая. Способность запоминать надо развивать с раннего детства. Она, эта способность, увеличивается с возрастом. Память — важнейший фактор нашей жизни. Она — основа личности. Правильное питание, физическая культура, соблюдение чистоты тела и сознания — вот условия сохранения хорошей памяти.

5. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ (5 баллов)

Человек с хорошим здоровьем не испытывает страха, гнева, угнетения. Он радостен сам и несет радость окружающим. Здоровый человек не гневается. Много ли у вас друзей? Если вы не сумели стать друзьями со своими близкими (мужем, женой, детьми) — значит, вы очень больны. Неумение быть радостным — это слепота. Если у вас нет друзей и вы одиноки даже в семье, прекратите употреблять сладости. Дарите людям знания и то, чем владеете. Дар — это выражение благодарности за жизнь, дарованную вам.

6. БЫСТРОТА СУЖДЕНИЙ (10 баллов)

Здоровый человек способен быстро, правильно, красиво мыслить и действовать. Здоровые люди могут организовывать порядок везде в своей повседневной жизни. Порядок в организме обеспечивает и порядок в собственном доме.

7. СПРАВЕДЛИВОСТЬ (55 баллов)

Это самое главное условие здоровья. Если этого не понять, ничто не поможет.

Подсчитайте сумму баллов, которые вы сами себе поставили, раздумывая над пунктами теста.

Если сумма баллов более 40 — вы в хорошей форме.

Если меньше — дайте себе время, работайте над собой. Через три месяца вновь ответьте на вопросы. Если наберете 60 и более баллов — это серьезный успех.

7. Опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская)

состоит из 10 вопросов, которые могут быть распределены по четырем шкалам:

- когнитивной;
- эмоциональной;
- поведенческой;
- ценностно-мотивационной.

Испытуемым раздают текст опросника и зачитывают следующую инструкцию:

«Вам будет предложен ряд вопросов-утверждений, с которыми вы можете согласиться, не согласиться или согласиться частично. Оцените, пожалуйста, каждое утверждение в соответствии со степенью своего согласия по шкале, где:

- 1 — абсолютно не согласен или совершенно не важно;
- 2 — не согласен, это не важно;
- 3 — скорее не согласен;
- 4 — не знаю (не могу ответить);
- 5 — скорее согласен, чем нет;

6 – согласен, очень важно;

7 – абсолютно согласен, безусловно важно.

Выбранный вами ответ обведите кружком или отметьте каким-нибудь другим способом. Будьте внимательны, для каждого утверждения должен быть выбран и помечен только один ответ.

Отвечайте на все вопросы подряд, не пропуская. Не тратьте много времени на обдумывание ответов. В случае затруднения старайтесь представить наиболее часто встречающуюся ситуацию, которая соответствует смыслу вопроса, и, исходя из этого, выбирайте ответ.

Обратите внимание, что в третьем вопросе вариантов ответа не предусмотрено. Для ответа на него выделено несколько пустых строк. Пустые строки оставлены также для возможных дополнительных вариантов ответов на вопросы 5, 8, 9 и 10».

Текст опросника представлен в Приложении 1.

Анализ результатов проводится на основании качественного анализа полученных с помощью опросника данных, который может быть осуществлен на нескольких уровнях:

- каждое утверждение может быть проанализировано в отдельности;
- анализ данных может проводиться по каждому вопросу (интерпретируются все утверждения, входящие в данный вопрос);
- каждый блок вопросов или шкала также могут быть рассмотрены по отдельности (анализируются все вопросы и утверждения, входящие в данную шкалу).

Распределение вопросов опросника «Отношение к здоровью» по шкалам:

- когнитивная – 3,4,5;
- эмоциональная – 6,7;
- поведенческая – 8,10;
- ценностно-мотивационная – 1,2,9.

При анализе отношения к здоровью могут быть выделены противоположные типы отношений – адекватное и неадекватное. В реальной жизни, однако, полярная альтернатива практически исключена, поэтому в дальнейшем при интерпретации полученных эмпирических данных следует говорить о степени адекватности или неадекватности.

Эмпирически фиксируемыми критериями степени адекватности-неадекватности отношения человека к своему здоровью служат:

- *на когнитивном уровне*: степень осведомленности или компетентности человека в сфере здоровья, знание основных факторов риска и антириска, понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;

- *на поведенческом уровне:* степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни;
- *на эмоциональном уровне:* оптимальный уровень тревожности по отношению к здоровью, умение наслаждаться состоянием здоровья и радоваться ему;
- *на ценностно-мотивационном уровне:* высокая значимость здоровья в индивидуальной иерархии ценностей (особенно терминальных), степень сформированности мотивации на сохранение и укрепление здоровья

Текст опросника

<i>1. Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените, насколько приведенные ценности важны для вас в данный момент.</i>								
1.1.	Счастливая семейная жизнь	1	2	3	4	5	6	7
1.2.	Материальное благополучие	1	2	3	4	5	6	7
1.3.	Верные друзья	1	2	3	4	5	6	7
1.4.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
1.5.	Интересная работа (карьера)	1	2	3	4	5	6	7
1.6.	Признание и уважение окружающих	1	2	3	4	5	6	7
1.7.	Независимость (свобода)	1	2	3	4	5	6	7
<i>2. Как вы считаете, что необходимо для того, чтобы добиться успеха в жизни?</i>								
2.1.	Хорошее образование	1	2	3	4	5	6	7
2.2.	Материальный достаток	1	2	3	4	5	6	7
2.3.	Способности	1	2	3	4	5	6	7
2.4.	Везение (удача)	1	2	3	4	5	6	7
2.5.	Здоровье	1	2	3	4	5	6	7
2.6.	Упорство, трудолюбие	1	2	3	4	5	6	7
2.7.	«Нужные связи (поддержка друзей, знакомых)	1	2	3	4	5	6	7
<i>3. Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?</i>								
<i>4. Оцените, какое влияние на вашу осведомленность в области здоровья</i>								

<i>оказывает информация, полученная из следующих источников:</i>								
4.1	Средства массовой информации (радио, телевидение)	1	2	3	4	5	6	7
4.2.	Врачи (специалисты)	1	2	3	4	5	6	7
4.3.	Газеты и журналы	1	2	3	4	5	6	7
4.4.	Друзья, знакомые	1	2	3	4	5	6	7
4.5.	Научно-популярные книги о здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<i>5. Как вы думаете, какие из перечисленных ниже факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?</i>								
5.1.	Качество медицинского обслуживания	1	2	3	4	5	6	7
5.2.	Экологическая обстановка	1	2	3	4	5	6	7
5.3.	Профессиональная деятельность	1	2	3	4	5	6	7
5.4.	Особенности питания	1	2	3	4	5	6	7
5.5.	Вредные привычки	1	2	3	4	5	6	7
5.6.	Образ жизни	1	2	3	4	5	6	7
5.7	Недостаточная забота о своем здоровье	1	2	3	4	5	6	7
<i>6. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда со здоровьем у вас все благополучно?</i>								
6.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
6.2.	Я доволен	1	2	3	4	5	6	7
6.3.	Я счастлив	1	2	3	4	5	6	7
6.4.	Мне радостно	1	2	3	4	5	6	7
6.5.	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4	5	6	7
6.6.	Мне это безразлично	1	2	3	4	5	6	7
6.7	Ничто особенно не беспокоит меня	1	2	3	4	5	6	7
6.8.	Я чувствую уверенность в себе	1	2	3	4	5	6	7
6.9.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4	5	6	7
6.10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4	5	6	7

<i>7. Как вы чувствуете себя чаще всего, когда узнаете об ухудшении своего здоровья:</i>								
7.1.	Я спокоен	1	2	3	4	5	6	7
7.2.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4	5	6	7
7.3.	Я озабочен	1	2	3	4	5	6	7
7.4.	Я испытываю чувство вины	1	2	3	4	5	6	7
7.5.	Я расстроен	1	2	3	4	5	6	7
7.6.	Мне страшно	1	2	3	4	5	6	7
7.7.	Я раздражен	1	2	3	4	5	6	7
7.8.	Я чувствую себя подавленно	1	2	3	4	5	6	7
7.9.	Я встревожен и сильно нервничаю	1	2	3	4	5	6	7
7.10.	Мне стыдно	1	2	3	4	5	6	7
<i>8. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания вашего здоровья? Отметьте, пожалуйста, насколько регулярно.</i>								
8.1.	Занимаюсь физическими упражнениями (зарядка, бег и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.2.	Придерживаюсь диеты	1	2	3	4	5	6	7
8.3.	Забочусь о режиме сна и отдыха	1	2	3	4	5	6	7
8.4.	Закаляюсь	1	2	3	4	5	6	7
8.5.	Посещаю врача с профилактической целью	1	2	3	4	5	6	7
8.6.	Слежу за своим весом	1	2	3	4	5	6	7
8.7.	Хожу в баню (сауну)	1	2	3	4	5	6	7
8.8.	Избегаю вредных привычек	1	2	3	4	5	6	7
8.9.	Посещаю спортивные секции (шейпинг, тренажерный зал, бассейн и т. п.)	1	2	3	4	5	6	7
8.10.	Практикую специальные оздоровительные системы (йога, китайская гимнастика и др.)	1	2	3	4	5	6	7
8.11.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>9. Если вы заботитесь о своем здоровье недостаточно или нерегулярно, то почему?</i>								

9.1.	В этом нет необходимости, так как я здоров(а)	1	2	3	4	5	6	7
9.2.	Не хватает силы воли	1	2	3	4	5	6	7
9.3.	У меня нет на это времени	1	2	3	4	5	6	7
9.4.	Нет компании (одному скучно)	1	2	3	4	5	6	7
9.5.	Не хочу себя ни в чем ограничивать	1	2	3	4	5	6	7
9.6.	Не знаю, что нужно для этого делать	1	2	3	4	5	6	7
9.7.	Нет соответствующих условий	1	2	3	4	5	6	7
9.8.	Необходимы большие материальные затраты	1	2	3	4	5	6	7
9.9.	Есть более важные дела	1	2	3	4	5	6	7
9.10.	Другое	1	2	3	4	5	6	7
<i>10. Если вы чувствуете недомогание, то:</i>								
10.1	Обращаетесь к врачу	1	2	3	4	5	6	7
10.2.	Стараетесь не обращать внимания	1	2	3	4	5	6	7
10.3.	Сами принимаете меры, исходя из своего прошлого опыта	1	2	3	4	5	6	7
10.4.	Обращаетесь за советом к друзьям, родственникам, знакомым	1	2	3	4	5	6	7
10.5.	Другое	1	2	3	4	5	6	7

8. Определения индивидуальной концепции здоровья Д. Сиерес, В. Гавидия
Проект «Здоровое поколение» edu21.cap.ru/home/4515/documents/proekt.doc

9. Методика «ЛОКУС КОНТРОЛЯ» (ДЖ. РОТТЕР)

Методика позволяет выявлять направленность личности на внешние или внутренние стимулы. На основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера разработаны различные варианты. Один из них приводится здесь по книге О. П. Елисеева «Конструктивная типология и психодиагностика личности» (Псков, 1994).

Инструкция. Приводится ряд парных утверждений. Решите, с каким из них Вы согласны в большей степени, и обведите кружком соответствующую ему букву — «а» или «б».

Текст опросника

1. а) дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают;
б) в наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним.
2. а) многие неудачи происходят от невезения;
б) неудачи людей являются результатом их собственных ошибок.
3. а) одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними;
б) аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько усердно окружающие пытаются их предотвратить.
4. а) в конце концов к людям приходит заслуженное признание;
б) к сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными.
5. а) мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно;
б) многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств.
6. а) успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств;
б) способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности.
7. а) как бы Вы ни старались, некоторые люди все равно не будут симпатизировать Вам;
б) тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими людьми.
8. а) наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека;
б) только жизненный опыт определяет характер и поведение.
9. а) я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть — того не миновать»; б) по-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу.
10. а) для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений;
б) даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием.
11. а) успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения; б) чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобного случая.
12. а) каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения;
б) обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать.
13. а) когда я строю планы, то всегда убежден, что смогу осуществить их;
б) не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
14. а) есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие; б) в каждом человеке есть что-то хорошее.
15. а) осуществление моих желаний не связано с везением;

б) когда не знают, как быть, подбрасывают монету; по-моему, в жизни часто можно прибегать к этому.

16. а) руководителем становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств;

б) чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми; везение здесь ни при чем.

17. а) большинство из нас не могут влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события;

б) принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире.

18. а) большинство людей не понимают, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств;

б) на самом деле такая вещь, как везение, не существует.

19. а) всегда нужно уметь признавать свои ошибки;

б) как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок.

20. а) трудно узнать, действительно ли Вы нравитесь человеку;

б) число ваших друзей зависит от того, насколько Вы располагаете к себе других.

21. а) в конце концов неприятности, которые случаются с Вами, уравниваются приятными событиями;

б) большинство неудач являются результатом отсутствия способностей, незнания, лени.

22. а) если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить;

б) есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить.

23. а) иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда выдвигают человека на поощрение;

б) поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится.

24. а) хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решали, что должны делать;

б) хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного.

25. а) я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной;

б) не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни.

26. а) люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим;

б) бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься и так.

27. а) характер человека зависит главным образом от его силы воли; б) характер человека формируется в основном в коллективе.

28. а) то, что со мной случается — это дело моих собственных рук;

б) иногда я чувствую, что моя жизнь развивается независимо от меня.

29. а) я часто не могу понять, почему руководители поступают так, а не иначе;

б) в конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

Бланк ответов

1	а	б	6	а	б	11	а	б	16	а	б	21	а	б	26	а	б
2	а	б	7	а	б	12	а	б	17	а	б	22	а	б	27	а	б
3	а	б	8	а	б	13	а	б	18	а	б	23	а	б	28	а	б
4	а	б	9	а	б	14	а	б	19	а	б	24	а	б	29	а	б
5	а	б	10	а	б	15	а	б	20	а	б	25	а	б			

Обработка результатов.

Используются два трафарета, соответствующие бланку для ответов, с вырезанными в соответствующих местах окошечками.

Утверждения на экстернальность соответствуют пунктам опросника 2а, 3а, 4а, 5а, 6а, 7а, 9а, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22а, 23а, 25а, 26а, 28а, 29а.

Утверждения на интернальность соответствуют пунктам 2б, 3б, 4б, 5б, 6б, 7б, 9б, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22б, 23б, 25б, 26б, 28б, 29б.

Согласие с любым утверждением оценивается в 1 балл. Суммы баллов подсчитываются по количеству обведенных кружочками букв «а» и «б», появившихся в окошечках соответствующего трафарета при накладывании его на бланк для ответов (строчки и колонки трафаретов и бланка должны строго совпадать). Максимальные суммы по интернальности и экстернальности равны 23, поскольку 6 утверждений являются фоновыми.

Выводы. О соответствующей направленности локуса контроля испытуемого следует судить по относительному превышению суммарных баллов показателей интернальности или экстернальности.