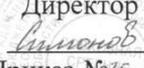
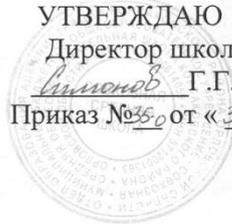


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-  
Совхозная средняя общеобразовательная школа  
Корсаковского района Орловской области

РЕКОМЕНДОВАНО  
к утверждению  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «28» августа 2013г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
 Г.Г.Симонов  
Приказ № 35 от «31» августа 2013 г.



## **ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШКОЛЫ ПО СОХРАНЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И  
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ  
НА 2013-2018 УЧ. ГОДЫ**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Раздел 1. Этапы организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни.....	7
Раздел 2. Направления реализации программы.....	8
2.1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.....	8
2.2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся .....	9
2.3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы.....	19
2.4. Реализация программы дополнительного образования.....	19
2.5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).....	20
<b>Раздел 3. Мониторинг эффективности реализации программы.....</b>	<b>21</b>
Приложение №1. План спортивно-массовых мероприятий на 2013-2014 учебный год.....	23
Приложение №2. План просветительских мероприятий на 2013-2014 учебный год.....	24
Приложение №3. Анкета для обучающихся по ОЗОЖ.....	26
Приложение №4. Анкеты для изучения влияния перехода на зимнее время на общее состояние обучающихся .....	27
Приложение 5. Анкета «Наркомания» .....	30

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек — высшее творение природы. Но для того, чтобы сполна наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать, по крайней мере, одному требованию — **быть здоровым.**

Всемирная организация здравоохранения трактует здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следовательно, целостное понимание здоровья подразумевает не только единство здоровья организма, но и организма и личности со свойственным им уровнем развития, степенью развитости мышления, определённым менталитетом, позволяющим проявлять некую меру трудоспособности, социальной активности, которая, в свою очередь, определяется стратегией жизни человека, степенью его влияния на жизненные обстоятельства.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, 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.

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии *со ст.41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»*. Решение этой проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей - требует совместных усилий и координации деятельности педагогов, медицинских работников, психологов, родителей.

Основными целями общеобразовательной школы является сохранение здоровья обучающихся и восстановление адаптационных возможностей организма ребенка, полноценное физическое и психологическое развитие обучающихся в соответствии с возрастом, обучение основам здорового образа жизни, формирование здоровьесберегающей культуры.

Успешность обучения в школе определяется уровнем состояния здоровья, с которым ребенок пришел в школу, что является исходным фоном на старте обучения.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и

психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учётом *факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:*

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью; восприятие ребёнком состояния болезни как ограничение свободы; неспособность прогнозировать последствия своего отношения к здоровью; невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

**Нормативно-правовая основа Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

- Рекомендации по использованию компьютеров в школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы общего образования.

### **Цель программы:**

- создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в практике.

### **Задачи:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:**

**актуальности.** Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией.

**доступности.** В соответствии с этим принципом обучающимся предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.

**положительного ориентирования.** В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективен, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.

**последовательности.** Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления.

**системности.** Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.

**сознательности и активности.** Направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Организуя образование в области здоровья педагогический коллектив помнит:

- если ребёнка часто подбадривают – он учится уверенности в себе;
- если ребёнок живёт с чувством безопасности – он учится верить;
- если ребёнку удаётся достигать желаемого – он учится надежде;
- если ребёнок живёт в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

## **Раздел 1.**

### **Этапы организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни**

Организация работы образовательного учреждения по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни **осуществляется в два этапа.**

**Первый этап**— анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;
- организации просветительской работы образовательного учреждения с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на уровнях общего образования.

**Второй этап** - организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

**1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися,** направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей).

**2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями),** направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

## **Раздел 2.**

### **Направления реализации программы**

**Системная работа** по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни представлена **в виде пяти взаимосвязанных блоков:**

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация программы дополнительного образования;
- просветительская работа с родителями (законными представителями).

#### **2.1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения**

- В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья обучающихся.
- Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.
- В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Столовая кормит детей в две смены:
  - 9.45 –9.55 – горячий завтрак (1-11 классы);
  - 11.35 – 12.505 – обед (1-11 классы).
- Работает оснащенный **спортивный зал**, имеется спортивная площадка, футбольное поле.
- Для укрепления здоровья обучающихся во всех классах введен третий час физкультуры.

- В школе создана хорошая материальная база, способствующая качественному проведению уроков физической культуры: лыжи, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные), теннисный стол, гимнастические снаряды, маты, обручи и т.д.

- Также в школе созданы все условия для организации массовой занятости физической культурой и спортом обучающихся во внеурочное время: внеурочная деятельность спортивно—оздоровительного направления «Игры народов мира», кружок «Подвижные игры».

- Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный специалист:

Артемьев Виктор Дмитриевич, учитель физической культуры первой квалификационной категории; «Отличник физической культуры и спорта».

## **2.2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся**

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

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

Школа работает в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным директором школы.

### **Продолжительность учебного года:**

Все классы обучаются в 1 смену.

1 класс - 33 учебные недели

2, 3, 4,5,6,7,8,9,10,11 классы - 34 учебные недели

### **Расписание звонков для 2-11 классов:**

1-ый – 9.00 – 9.45

2 урок – 9.55 – 10.40

3 урок – 10.50 – 11.35

4 урок – 12.05 – 12.50

5 урок – 13.00 – 13.45

6 урок – 13.55 – 14.40

Уроки проводятся по 45 минут. Длительность школьных перемен между уроками соответствует требованиям СанПиН 2.4.22821-10 от 29.12.2010г. пункт 10.6.: 1 перемена - 30 минут, остальные по 10 минут

### **Учебный год делится на четверти для 1-9 классов:**

<b>Четверти</b>	<b>Дата</b>		<b>Продолжительность четверти</b>
	<b>Начало четверти</b>	<b>Окончание четверти</b>	
1 четверть	2 сентября	1 ноября	8 недель
2 четверть	11 ноября	27 декабря	8 недель
3 четверть	9 января	22 марта	10 недель
4 четверть	2 апреля	5-8,10кл. -30 мая 1кл. – 17 мая 9,11 кл. - 24 мая	8 недель

### **Учебный год делится на полугодия для 10-11 классов:**

<b>Полугодия</b>	<b>Дата</b>		<b>Продолжительность полугодия (количество учебных недель)</b>
	<b>Начало полугодия</b>	<b>Окончание полугодия</b>	
1 полугодие	2 сентября	27 декабря	16 недель
2 полугодие	9 января	24 мая- 11 класс 30 мая – 10 класс	18 недель

### **Продолжительность каникул в течение учебного года для обучающихся 1 – 11 классов**

	<b>Дата начала каникул</b>	<b>Дата окончания каникул</b>	<b>Продолжительность в календарных днях</b>
осенние	2 ноября	10 ноября	9 дней

зимние	28 декабря	8 января	12 дней
весенние	24 марта	1 апреля	9 дней

**Для обучающихся 1 классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы**

Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в календарных днях
17 февраля	23 февраля	7 дней

**Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением дополнительных требований:**

- учебные занятия проводятся по 5-ти дневной учебной неделе, в первую смену;
- учебные занятия проводятся по 35 минут;
- организована динамическая пауза - 20 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

**Учебный план,** утвержденный директором школы, составлен с учетом объёмной нагрузки в соответствии с возрастными возможностями школьников. Недельная учебная нагрузка не превышает пределы допустимого.

**Количество учебных часов по классам:**

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
21	26	26	26	33	35	35	36	36	36	37

Согласно Базисному учебному плану и примерных учебных планов для образовательных учреждений на 2011 – 2012 учебный год, (приказ Министерства образования №933 от 24.06.2011 г.) в школе введен третий час физической культуры.

**Объем домашних заданий** основывается на СанПиН 2.4.2821 – 10:

1 классы – без домашних заданий;

2 – 3 классы – 1,5 часа:

4 – 5 классы – 2 часа;

6 – 8 классы – 2,5 часа;

9 – 11 классы – до 3,5 часа.

При проведении государственной (итоговой) аттестации не допускается более одного экзамена в день, перерыв между экзаменами составляет не менее 2-х дней.

**График контрольных работ** составлен так, что в течение дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы организованы, в основном, на 2-3 уроках.

**Расписание уроков** составлено на основе Учебного плана, утвержденного директором школы. Расписание уроков соответствует требованиям СанПиН, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Расписание для факультативных и индивидуально – групповых занятий составлено отдельно, с перерывом не менее 45 минут после основных уроков.

Педагогический коллектив работает по сохранению здоровья обучающихся соответственно плану работы по укреплению здоровья обучающихся и плану по организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

**На совещаниях при директоре** рассматриваются следующие вопросы:

- о работе по предупреждению детского травматизма в учебное время;
- об итогах месячника по профилактике детского дорожного травматизма;
- анализ санитарно-гигиенического режима и питания школьников;
- о работе классных руководителей по пропаганде здорового образа жизни;
- анализ уровня заболеваемости и травматизма в школе;
- об организации работы летнего пришкольного оздоровительного лагеря;
- организация обучения на дому;
- работа учителей технологии по предупреждению травматизма;
- работа с ослабленными детьми;
- состояние здоровья детей в школе.

Педагоги применяют в учебном процессе **методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся.** Используемый в школе учебно-методический комплекс по предметам содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на

конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно - ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в школе можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья:

#### ***Медико-гигиенические технологии:***

- Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.
- Проведение профилактических прививок.

#### ***Физкультурно-оздоровительные технологии:***

- Спортивные соревнования.
- Организация летнего оздоровительного пришкольного лагеря.
- Организация туристических походов.

#### ***Экологические здоровьесберегающие технологии:***

- Обустройство пришкольной территории.
- Аэрофитомодуль: зеленые растения в классах, рекреациях школы.

#### ***Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности:***

- Грамотность обучающихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ.

#### ***Компенсаторно-нейтрализующие технологии:***

- Проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющее в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков.
- Эмоциональные разрядки, «минутки покоя», позволяющие частично нейтрализовать стрессогенные воздействия.
- Витаминизация пищевого рациона, позволяющая восполнить недостаток витаминов, особенно в весенний период.

### ***Стимулирующие технологии:***

Эти технологии позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

- Обучение психологическим приемам борьбы с унынием, плохим настроением.

### ***Информационно-обучающие технологии:***

Технологии обеспечивают обучающимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких.

- Проведение тематических классных часов.
- Лекции медицинского персонала школы в Дни здоровья.
- Оформление тематических стендов на тему здоровья.

В классно – урочной деятельности учителями школы используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- Педагогика сотрудничества;
- Технология развивающего обучения;
- Технология дифференцированного обучения;
- Технология проектно – деятельностная.

Таким образом, систему образования можно считать здоровьесберегающей, если она на каждом этапе созревания обучающихся обеспечивает удовлетворение возрастных и психологических потребностей участников образовательного процесса.

В школе строго соблюдаются все ***требования к использованию технических средств обучения***, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В школе созданы условия для использования технических средств обучения, информационно-коммуникационных технологий:

- компьютерный кабинет
- количество компьютеров-11
- количество компьютеров, подключенных к сети Интернет –11

С целью соблюдения здоровьесберегающего режима обучения и воспитания в соответствии с требованиями санитарных правил выполнены следующие требования:

- оформлен стенд по правилам поведения в данном кабинете;
- соблюдаются нормы продолжительности непрерывного применения технических средств обучения на уроках;
- регулярно во время занятий проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, для профилактики общего утомления;
- проводятся инструктажи по технике безопасности;
- производится проветривание кабинета, влажная уборка.

В компьютерном кабинете имеются инструкции по работе, журналы по технике безопасности, время использования технических средств соответствуют СанПиН:

Классы	Просмотр статистических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа изображений на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.	20 мин.	10 мин.
3-4	15 мин.	20 мин.	20 мин.	15 мин.	20 мин.	15 мин.
5-7	20 мин.	25 мин.	25 мин.	20 мин.	25 мин.	20 мин.
8-11	25 мин.	30 мин.	30 мин.	25 мин.	25 мин.	25 мин.

**Проводятся акции** «Территория школы, свободная от курения», «Нет наркотикам и СПИДу», «Мы выбираем СПОРТ», конкурс плакатов, рисунков, буклетов «Мы выбираем жизнь», классные часы по профилактике здорового образа жизни, организация встреч с медработником, психологом, преподавателем ОБЖ. На заседаниях педагогического совета проводятся анализ влияния перегрузки обучающихся в ходе учебного процесса и при выполнении домашнего задания на их здоровье, изучение адаптации 1-х, 5-х, 10-х классов к новым условиям обучения.

Идет активная работа по предупреждению школьного травматизма. Оказывается психологическая помощь родителям в форме лекций, индивидуального консультирования по темам: «Возрастная психология ребенка»;

«Основные критерии нервно-психологического развития ребенка»; «Мобильная связь и здоровье»; «Компьютер и здоровье».

Проводятся тематические педагогические советы «Здоровьесберегающий урок», «Культура здоровья (школа как носитель нравственного, физического и психического здоровья)».

### **Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России», применяемой на 1 уровне обучения. Система учебников «Школа России» формирует установку обучающихся на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

**Курс русского языка** способствует формированию бережного отношения к своему здоровью, пропагандирует здоровый образ жизни. При выполнении упражнений на уроках русского языка обучающиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой, пагубные последствия употребления табака и спиртных напитков.

Разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, иллюстративный и фотоматериал предназначены для последующего обсуждения.

**Курс «Литературное чтение»** предполагает выбор книги в библиотеке (по рекомендованному учителем списку); чтение и пересказ литературных произведений, иллюстрирующих безопасное поведение людей в экстремальных ситуациях. Создание (устно) текста (небольшого рассказа-пояснения, отзыва) по заданной учителем тематике и с учетом особенностей слушателей.

**В курсе «Окружающий мир»** — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

**В курсе «Технология»** при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему

**миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики.**

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как **на уроке, так и во внеурочной работе.**

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к здоровью и духовным ценностям решается уровнями основного общего и среднего общего образования.

**В курсе «Физическая культура»** весь материал учебника способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

**На уроках информатики** школьники знакомятся с правилами безопасности при работе с компьютером. Выполняют правила поведения в компьютерном классе. Знакомятся с основными устройствами компьютера, компьютерными программами, рабочим столом, работой с компьютерной мышью и клавиатурой, включением и выключением компьютера, запуском программ, операций с файлами и папками (каталогами).

**На уроках иностранного языка** – это темы «Моя семья», «Спорт», «Здоровье», «Загрязнение окружающей среды», в которых содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях.

**Умения, навыки, способы деятельности, сформированные на уроках географии** – не только часть географической культуры, но и существенный элемент общей культуры человека, являющейся необходимым условием развития и социализации школьников. А здоровье – важнейшая составляющая модели выпускника школы, играет решающую роль в успешной реализации личности в обществе. Так на уроке «Разнообразие географических карт. Их значение в жизни человека» проводятся беседы о значении топографических планов для людей разных профессий и занятий, в т.ч. и для туристов. В ходе беседы обращается внимание детей на преимущество активных видов отдыха, значении двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья. С удовольствием дети решают задачи на определение изменения температуры воздуха при подъёме в горы. Задача: Определить температуру воздуха в посёлке, расположенном на высоте 2500 метров над уровнем моря, если у подножья гор температура равна 24 °С. После решения задачи проводится беседа об особенностях горного климата и рекреационных районах. В ходе беседы учитель рассказывает о климатической

адаптации человека в горах и выявляет знания обучающихся о рекреационных районах России. Работа с картами атласа – один из важнейших видов работы учащихся на уроке географии. Географическая карта - важнейший источник географической информации. На уроке «Хозяйственное значение океана» обучающиеся по картам атласа определяют биологические ресурсы океанов и оценивают возможности океанов по обеспечению людей белковой пищей. Этот вид работы знакомит детей с понятием «рациональное питание». На уроках формируются понятия экологическая безопасность и экологическая культура человека.

**На уроках русского языка и литературы** – воспитание на уроках эстетического восприятия окружающего мира школьниками является неотъемлемой частью здоровьесберегающих технологий. Большое эмоциональное впечатление на обучающихся производит изображение репродукций с картин известнейших художников в цвете, в увеличенных размерах на мультимедийном экране на уроках развития устной и письменной речи. Нередко рассматриваются и обсуждаются репродукции с картин, непосредственно связанных с развитием физкультуры и спорта.

Так в 6,7 классах уроки развития устной и письменной речи подростков проводились на основе анализа репродукций Т. Н. Яблонской «Утро» (девочка – подросток занимается физзарядкой на фоне домашнего интерьера), А. Сайкиной «Детская спортивная школа» (коллективный портрет гимнастов).

При изучении наклонов глаголов (6 класс) рассматриваю режим дня школьника с последующим его обсуждением. Ребята осознают необходимость соблюдения общего режима дня. Изучение числительных дает возможность использовать тексты, рассказывающие детям об истории Олимпийских игр, завоеванных медалей нашими спортсменами в разные периоды. Это служит хорошей мотивацией для занятий детей спортом.

**На уроках математики**, чтобы научить детей заботиться о здоровье рассматриваются задачи непосредственно связанные с понятием «здоровый образ жизни», «правильное питание».

При изучении системы уравнений первой степени рассматриваются темы правильного питания, решая задачи:

Одно из чисел на 0,3 больше другого . 60% большего числа на 0,03 больше, чем 70% меньшего числа. Найдите эти числа и узнайте, какова суточная потребность организма в витаминах В1 и В2 миллиграммах. Витамин В2 отвечает за состояние зрения, он необходим для построения защитного слоя сетчатки.

Вред курения можно показать, решая следующие задачи. Одно число на 42 меньше, чем другое. Если первое увеличить в 4,5 раза, а ко второму прибавить 28, то их сумма будет равна 180. Найдите эти числа, и вы узнаете, сколько лет полноценной жизни забирает табак у курильщика и сколько лет в среднем живут мужчины в России.

Задачи, связанные с гигиеной тела (5 класс «Умножение и деление натуральных чисел»). Срок жизни клетки кожи приблизительно месяц. Сколько клеток сменяют одна на другую на одном месте, если средняя продолжительность жизни человека 74 года.

**На уроках биологии** – рассматриваются в 5 классе «Природоведение» такая тема, как «Человек как часть природы»; в 7 классе «Борьба с червями паразитами» - о правилах гигиены; в 8 классе изучается анатомия и физиология человека. На каждом уроке идет речь о здоровье человека и здоровом образе жизни. В 9 классе тема «Оплодотворение и зародышевое развитие у животных»- о влиянии вредных привычек. В 10 классе темы «Оплодотворение и его значение», «Индивидуальное развитие организма. Причины нарушения онтогенеза», «Индивидуальное развитие человека. Репродуктивное здоровье».

**На уроках химии** – например, в 10 классе темы: «Ферменты», «Витамины», «Гормоны», «Лекарства».

**На уроках искусства и МХК** изучаются темы «Художественная культура Древней Греции», «Художественная культура Древнего Рима», «Портретная живопись» и т.д., где основным мотивом является культ здорового физически крепкого тела.

**В учебную программу «истории»** входят темы «Франкская империя», «Внутренняя политика Александра III», «Древнерусское государство» и т.д., где описываются крепкие духом, сильные, обладающие крепким здоровьем, выносливые политические деятели, например, Александр III, князь Олег, князь Святослав, Карл I.

**В программе курса «обществознание»** имеются темы «Человек и опасности», «Личность и окружающая среда», «Личность», «Глобальные проблемы человечества, которые затрагивают проблему здоровья и способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.

**Процесс обучения на уроках физики** ориентирован на формирование здоровьесберегающего пространства обучающегося и прежде всего на сохранение своего физического и духовного здоровья.

Так, например, при изучении некоторых тем обращается внимание на проявление физических законов на организм человека, а именно: механизму терморегуляции и теплопередачи человеческого тела; колебаниям напряженности магнитного поля; изменению атмосферного давления; сокращению продолжительности светового дня; вопросам зрения и слуха; дефициту светового и ультрафиолетового излучения и др. В содержание входят вопросы, раскрывающие мировоззренческий характер, экологический и практический аспекты изучаемого раздела физики на принципе природосообразности и здоровьесбережения. Например, правила безопасности при использовании электрического оборудования; негативное влияние на организм человека сокращения светового дня; влияние работы теплового двигателя на окружающую

среду; парниковый эффект; разрушение озонового слоя(использование фреонов в холодильных установках, применение аэрозолей); влияние гравитации на человека; состояние невесомости; перегрузки и их действие на организм; громкость звука, высота, тембр; слуховой аппарат человека и т. д.

**Основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)** – наука, которая изучает проблемы безопасного пребывания человека в окружающей среде, охрану и укрепление здоровья.

### **2.3.Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы**

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

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на уровне начального общего образования;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (Дней здоровья, Веселых стартов, соревнований, олимпиад, походов и т. п.);
- регулярное проведение классных часов на тему здоровья и здорового образа жизни;
- проведение внеклассных тематических мероприятий на тему здоровья;
- проведение ежегодного месячника «Мы за здоровый образ жизни»;
- проведение родительского лектория по данной тематике.

### **2.4. Реализация программы дополнительного образования:**

- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей).

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий;
- организацию дней здоровья.

Программа внеурочной деятельности для обучающихся 1-3-х классах предполагает комплексную воспитательную работу по направлениям внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС, в том числе предусматривая спортивно-оздоровительное направление работы, на которое в этом учебном году отводится по 1 часу.

## **2.5. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:**

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

Сложившаяся система работы с родителями (или их законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний. Администрация школы тесно сотрудничает с родителями по привитию обучающимся здорового образа жизни.

Ежегодно, с целью повышения уровня знаний родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, оказания помощи в воспитании обучающихся с особенностями развития и трудностями в обучении, проводятся родительские собрания по темам: «Организация занятий школьников, направленная на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни», «Профилактика психического, физического и духовного здоровья детей» и др. с приглашением специалистов медицинских учреждений.

Один раз в полугодие в стенах школы педагог-организатор организует консультации врачей для родителей. Обучающиеся выпускают буклеты: «Зелёная аптека», «О гигиене школьного возраста» и пр. Во время проведения месячника «За здоровый образ жизни» организуются тематические выставки рисунков, плакатов, буклетов.

### **Раздел 3.**

#### **Мониторинг эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся через анкетирование родителей и обучающихся. Регулярно проводится анкетирование среди обучающихся

- по определению уровня воспитанности;
- анкетирование по вопросам самооценки;
- анкетирование по вопросам отношения к вредным привычкам;
- центром ППМС было проведено анонимное анкетирование обучающихся 6-11 классов «Моё отношение к наркотикам». В анкетировании участвовали все обучающиеся;
- через психологические тестирования: в 1-ом классе – адаптация к школе, 2-4 классы – учебная мотивация, 4-ый класс – готовность к переходу в основную школу;
- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.

Для профилактики заболеваемости обучающихся администрацией школы и БУЗ «Корсаковская районная больница» заключен совместный договор о ежегодном медицинском осмотре обучающихся школы специалистами данного медицинского учреждения. На основании медосмотра составляется мониторинг заболеваемости обучающихся, делается анализ причин ухудшения их здоровья.

<b>Характер заболевания</b>	<b>2009-2010</b>	<b>2010-2011</b>	<b>2011-2012</b>	<b>2012-2013</b>
1. Здоровые	39%	42%	43%	42%
2. Нарушение ОДА	2%	2%	2%	2%

3. Вегетососудистая дистония	9%	6%	8%	8%
4. Заболевание зрения	6%	8%	6%	10%
5. Нарушение ЖКТ	2%	2%	2%	2%
6. ЛОР заболевания	11%	10%	7%	10%
7. Заболевание почек	4%	6%	6%	6%
8. Нервная система	5%	6%	2%	2%
9. Эндокринные изменения.	6%	9%	15%	10%
Прочие заболевания	16%	9%	9%	8%

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**  
**к программе «Здоровье»**

**ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2013-2014 УЧ. ГОД**  
**(с учётом мнений педагогов, родителей, обучающихся)**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
1.	Кросс «Золотая осень»	сентябрь
2.	Внутришкольные соревнования по волейболу.	октябрь
4.	Внутришкольные соревнования по гимнастике.	ноябрь
5.	Веселые старты.	декабрь
6.	Первенство школы по шашкам и шахматам.	январь
7.	Первенство школы по лыжным гонкам.	февраль
8.	Внутришкольные соревнования по баскетболу.	март
9.	Первенство школы по футболу.	апрель
10.	Русская лапта.	май
11.	День Здоровья.	

**ПРИЛОЖЕНИЕ №2**  
**к программе «Здоровье»**

**ПЛАН ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА 2013-2014 УЧ. ГОД**  
**(с учетом мнений педагогов, родителей, обучающихся)**

**Тематические классные часы 1-4-е классы**

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг - Мойдодыр.
7. Культура одежды.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

**5-8-е классы**

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды - наркотик.
12. Покончить с грубостью.
13. Определение здорового образа жизни.

## **9-11-е классы**

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
6. Система питания старшеклассника.
7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью.
10. Победить зло.
11. Стресс.
12. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
13. Наркотики и их жертвы.

## **Тематика родительских собраний**

1. Психологические особенности обучающегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД .
5. Лекции нарколога.
6. Семейные конфликты.
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.
8. Организация занятий школьников, направленная на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни.
9. Профилактика психического, физического и духовного здоровья детей.

## Конкурсы, викторины

### 1. Конкурсы рисунков, буклетов:

- «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);
- «Я за здоровый образ жизни!»;
- «Зеленая аптека».

### 2. Конкурс плакатов:

- «Жизнь без наркотиков»;
- «Нет вредным привычкам!».

### 3. Викторины:

- «Красный, желтый, зеленый»;
- «Кушайте на здоровье».

### 4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».

### 5. Веселые старты.

### 6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».

**ПРИЛОЖЕНИЕ №3**  
**к программе «Здоровье»**

**АНКЕТА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОЗОЖ**  
**(ОСНОВАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ)**

№	Вопросы анкеты	Да	Нет	Не совсем
1.	Считаешь ли ты себя здоровым человеком?			
2.	Часто ли ты болеешь?			
3.	Чистишь ли ты зубы два раза в день?			
4.	Моешь ли ты руки перед едой и приходя с улицы?			
5.	Делаешь ли ты по утрам зарядку?			
6.	Достаточное ли количество времени ты проводишь на свежем воздухе?			
7.	Много ли времени ты проводишь, сидя за компьютером?			
8.	Занимаешься ли ты активными видами спорта или танцами?			
9.	Полноценно ли ты питаешься?			
10.	Принимаешь ли ты в течение года витамины?			
11.	Ложись ли ты спать всегда в одно и то же время?			
12.	Чувствуешь ли ты себя уставшим за день?			
13.	Пробовал ли ты курить?			
14.	Пробовал ли ты когда-нибудь пиво или другие алкогольные напитки?			

Результаты, полученные во время анкетирования, помогут классному руководителю скорректировать темы бесед и воспитательных мероприятий в рамках программы

«Здоровье».

**АНКЕТЫ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ВЛИЯНИЯ ПЕРЕХОДА НА ЗИМНЕЕ  
ВРЕМЯ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Анкета для педагогов по изучению утомляемости детей в осенне-  
зимний период в связи с отменой перехода на зимнее время**

Уважаемые педагоги! В нашей стране был отменён переход на зимнее время. Сказался ли этот факт на успеваемости, самочувствии, утомляемости детей в школе? Нас очень интересует Ваше мнение по данному вопросу.

1. Общая работоспособность на уроке детей в конце ноября-января:

+10 +9 +8 +7 +6 +5 +4 +3 +2 +1 0 (отметьте по десятибалльной шкале: +10 — все дети работоспособны практически в течение всех уроков; +4 — большинство детей имеют низкую работоспособность на первых двух или последних уроках; 0 - все дети имеют очень низкую работоспособность на всех уроках).

2. Увеличились ли признаки утомления у детей в данный период в школе? Если увеличились, то какие именно:

- 1) плохое настроение, плаксивость, вялость, заторможенность, сонливость;
- 2) жалобы на боли (головные, боли в спине, руках, ногах, животу, усталость глаз и т.п.) (Подчеркните всё необходимое)
- 3) Другое \_\_\_\_\_

3. Количество пропусков из-за плохого самочувствия в зимний период:

а) увеличивается; б) уменьшается; в) не зависит от перевода времени.

4. Количество жалоб детей и родителей на нарушения сна детей, снижение аппетита, настроения в зимнее время: а) увеличивается; б) уменьшается; в) не зависит от перевода времени.

5. Количество опозданий в зимнее время, по Вашему мнению: а) увеличивается; б) уменьшается; в) не зависит от перевода времени.

6. Как, по Вашему мнению, отмена регулярного перевода часов на зимнее время, сказывается на успеваемости детей?

а) положительно;

б) отрицательно;

в) никак не сказывается.

7. По какому исчислению времени, по Вашему мнению, детям удобнее посещать школу?

а) когда дважды в год переводят часы - летом на «летнее» время, зимой на «зимнее»;

б) по «зимнему» времени, чтобы утром было светло, пусть даже вечером будет рано темнеть;

в) по «летнему» времени, чтобы вечером было светло, пусть даже утром, когда ребёнок собирается в школу, будет темно;

г) затрудняюсь ответить

**Анкета для родителей по изучению утомляемости детей в осенне-зимний период в связи с отменой перехода на зимнее время**

Уважаемые родители! В нашей стране был отменён переход на зимнее время. Сказался ли этот факт на успеваемости, самочувствии, утомляемости Вашего ребёнка? Нас очень интересует Ваше мнение по данному вопросу.

1. Увеличиваются ли признаки утомления у Вашего ребёнка в зимний период? Если увеличиваются, то какие именно:

1) плохое настроение, плаксивость, вялость, заторможенность, сонливость;

2) жалобы на боли (головные, боли в спине, руках, ногах, животу, усталость глаз и т.п.)

3) нарушения сна (плохо засыпает, плохо спит, выглядит уставшим, сонливым), нарушения аппетита (снижение или резкое увеличение аппетита. (Подчеркните всё необходимое)

2. Количество пропусков Вашим ребёнком из-за плохого самочувствия в зимний период: а)увеличивается; б)уменьшается; в) не зависит от перевода времени.

3. Количество жалоб на нарушения сна детей, снижение аппетита, настроения в зимнее время: а) увеличивается; б) уменьшается; в) не зависит от перевода времени.

4. Количество опозданий в школу в зимнее время Вашего ребёнка: а) увеличивается; б) уменьшается; в) не зависит от перевода времени.

5. Как, по Вашему мнению отмена регулярного перевода часов на зимнее время, сказывается на успеваемости детей?

а) положительно;

б) отрицательно;

в) никак не сказывается.

6. По какому исчислению времени Вашему ребёнку удобнее посещать школу? а) когда дважды в год переводят часы - летом на «летнее» время, зимой на «зимнее»; б) по «зимнему» времени, чтобы утром было светло, пусть даже вечером будет рано темнеть; в) по «летнему» времени, чтобы вечером было светло, пусть даже утром, когда мой ребёнок собирается в школу, будет темно; г) затрудняюсь ответить

### Анкета «Самочувствие, активность, настроение» (САН)

1. Самочувствие хорошее	3210123	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3210123	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3210123	Активный
4. Малоподвижный	3210123	Подвижный
5. Весёлый	3210123	Грустный
6. Хорошее настроение	3210123	Плохое настроение
7. Работоспособный	3210123	Разбитый
8. Полный сил	3210123	Обессиленный
9. Медленный	3210123	Быстрый
10. Бездеятельный	3210123	Деятельный
11. Счастливый	3210123	Несчастный
12. Жизнерадостный	3210123	Мрачный
13. Напряженный	3210123	Расслабленный
14. Здоровый	3210123	Больной
15. Безучастный	3210123	Увлеченный
16. Равнодушный	3210123	Взволнованный
17. Восторженный	3210123	Унылый
18. Радостный	3210123	Печальный
19. Отдохнувший	3210123	Усталый
20. Свежий	3210123	Изнуренный
21. Сонливый	3210123	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3210123	Желание работать
23. Спокойный	3210123	Озабоченный
24. Оптимистичный	3210123	Пессимистичный

25. Выносливый	3210123	Утомляемый
26. Бодрый	3210123	Вялый
27. Соображать трудно	3210123	Соображать легко
28. Рассеянный	3210123	Внимательный
29. Полный надежд	3210123	Разочарованный
30. Довольный	3210123	Недовольный

### ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

При подсчете крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитываются

количество баллов по каждой из них.

*Самочувствие* (сумма баллов по шкалам): 1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.

*Активность* (сумма баллов по шкалам): 3,4,9,10,15,21,22,27,28.

*Настроение*: 5,6,11, 12,17,18,23,24,29,30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы

равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже 4 баллов свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки – 5-5,5 б. Учитывается также их соотношение.

**ПРИЛОЖЕНИЕ №5**  
**к программе «Здоровье»**

**АНКЕТА «НАРКОМАНИЯ»**

<b>Вопросы анкеты</b>
<b>Из каких источников вам известно о наркотиках?</b>
А) Из личного опыта
Б) из опыта друзей знакомых
В) информация СМИ
<b>2. Есть ли у вас знакомые, страдающие наркотической зависимостью?</b>
А) да
Б) нет
<b>3. Какое чувство вызывают у вас наркоманы?</b>
А) сострадание
Б) нетерпимость
В) толерантность
<b>4. Что, на ваш взгляд, толкает людей на потребление наркотиков?</b>
А) одиночество
Б) любопытство
В) влияние окружающих
<b>5. Поступали ли вам предложения попробовать наркотик?</b>
А) да
Б) нет
<b>6. Что на ваш взгляд, может изменить ситуацию с незаконным потреблением наркотиков?</b>
А) изменение законодательства в сторону ужесточения ответственности за сбыт и распространение наркотиков
Б) введение обязательного принудительного лечения от наркомании
В) усиление антинаркотической пропаганды среди молодежи
Г) увеличение числа досуговых учреждений
<b>7. Следует ли вводить на ваш взгляд, обязательное анонимное</b>

<b>тестирование подростков и молодежи на предмет раннего выявления наркоманов?</b>
А) да
Б) нет
В) затрудняюсь ответить
<b>8. Ваш возраст</b>
А) 12-14 лет
Б) 14-16 лет
В) 16 лет и старше