

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 15 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____ Орлова С. Л.
Приказ № 01-10-87
от 30.08.2023 г.

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования, что находится в соответствии с ФЗ «Об образовании». Решение проблемы сохранения и укрепление здоровья детей, требует совместных усилий и координации деятельности педагогов, медицинских работников, психологов, родителей.

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

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

Программа построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические 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;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

Наиболее эффективным путём формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в образовательном учреждении, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и образовательном учреждении.

При выборе стратегии реализации настоящей программы необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики детей младшего школьного возраста, опираться на зону актуального развития. Необходимо исходить из того, что формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Одним из компонентов формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся является просветительская работа с их родителями (законными представителями), привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы школы по охране здоровья обучающихся.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- ✓ СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Приказ Минздрава от 29.12.2010) зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;
- ✓ Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- ✓ Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- ✓ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- ✓ Рекомендации по использованию компьютеров в начальной 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 начального общего образования (2009 г.);
- ✓ Устав муниципального казенного образовательного учреждения Беллыкской средней общеобразовательной школы;

Цель данной программы: обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи, определенные данной программой для школы:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные

заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать 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;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Универсальные компетенции, формирующиеся у обучающихся в процессе освоения содержания программы:

- ✓ умение организовывать собственную жизнедеятельность для достижения полного благополучия;
- ✓ активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- ✓ доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты изучения программы:

- ✓ активное включение обучающихся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- ✓ проявление у детей:
- ✓ позитивных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- ✓ дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- ✓ оказание школьниками бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья.

Метапредметные результаты изучения программы - это умения обучающихся:

- ✓ давать объективную оценку здоровья как социокультурному феномену, на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ защищать и сохранять личное и общественное здоровье позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и возрастным особенностям;
- ✓ планировать и организовывать самостоятельную деятельность (учебную и досуговую) с учетом требований сохранения и совершенствования здоровья;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- ✓ управлять своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия;
- ✓ видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами и

совершенствовать с учетом индивидуальных особенностей.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни содержит:

1. Характеристику контингента учащихся с позиции реального состояния здоровья детей, имеющих место в МБОУ «Беллыкская СОШ»
2. Создание здоровьесберегающей среды.
3. Организация физкультурно-оздоровительной работы.
4. Реализация дополнительных образовательных программ.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями учащихся).
6. Оценка эффективности реализации программы.

I. Оценка состояния здоровья учащихся.

Состояние здоровья учащихся за последние 3 года ухудшается:

динамика распределен детей по группам здоровья нестабильная; (в числовом и % отношении) распространенность дидактогенных заболеваний скачкообразная:

Показатели	2020		2021		2022	
	Кол-во уч-ся, имеющих нарушение	% от общего числа уч-ся	Кол-во уч-ся, имеющих нарушение	% от общего числа уч-ся	Кол-во уч-ся, имеющих нарушение	% от общего числа уч-ся
Общее количество учащихся	120	100%	130	100%	113	100%
Количество обучающихся с хроническим и заболеваниями и	25	21%	21	16%	45	40%
1 гр здоровья	39	33%	39	30%	39	35%
2 гр здоровья	75	63%	75	58%	64	57%
3 гр. здоровья	4	3%	4	3%	7	6%
4гр. здоровья						
5гр здоровья	2	2%	2	2%	3	3%

Системная работа на ступени начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.
2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.
3. Эффективная организация физкультурно - оздоровительной работы.
4. Реализация дополнительных образовательных программ.
5. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Направления деятельности	Содержание		Ответственность и контроль за реализацию
Оценка инфраструктуры образовательного учреждения	<ul style="list-style-type: none"> • соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; • наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи; • организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков; • оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём; • наличие помещений для медицинского персонала; • наличие необходимого (в расчёте на 	<p>Здания и помещения школы соответствуют нормам СанПин, пожарной безопасности, что подтверждено соответствующими актами.</p> <p>В школе имеется обеденный зал на 60 мест для приема пищи, пищеблок и необходимое оснащение для приготовления и хранения пищи (плиты, холодильники, оборудование и инвентарь, посуда).</p> <p>Организовано бесплатное горячее питание учащихся в соответствии с 10-дневным цикличным меню, согласованное в Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека</p> <p>В школе имеется спортивный зал 162 м² (волейбольная и баскетбольная площадка), спортивная площадка без покрытия 3500м² Спортивное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями В близи расположена участковая больница, которая оказывает все необходимые медицинские услуги</p> <p>Кадровый состав: учитель физической</p>	Администрация образовательного учреждения

	<p>количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).</p>	<p>культуры 2, руководитель ШСК (1 ставка), логопед (1 ставки), психолог (0,5 ставки), педагог-организатор ОБЖ (1 ставка), социальный педагог (1 ставка), инструктор по туризму. Привлекаемые кадры: тренер высшей категории ДЮСШ по лыжным гонкам(1)</p>	
<p>Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения; • использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); • введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; • строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств; • индивидуализация обучения через учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности; 	<p>Расписание учебной и внеучебной деятельности согласовано в Федеральной службе по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия</p> <p>УМК «Школа России»</p> <p>Педагогические работники прошли курсы повышения квалификации</p> <p>Соответствует требованиям к ТСО и компьютерным средствам обучения (КСО)</p> <p>Введение системно- деятельностного подхода в УВР</p>	<p>Администрация образовательного учреждения, педагоги образовательного учреждения</p>
<p>Физкультурно – оздоровительная работа</p>	<ul style="list-style-type: none"> • рациональная организация двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов; 	<p>Продолжительность перемен между уроками составляет 20 минут. После третьего урока – динамическая пауза, представляющая собой подвижные игры и спортивные развлечения на свежем воздухе</p>	<p>Администрация образовательного учреждения, учителя физической культуры, педагоги</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.); • организация уроков и занятий физической культурой активно двигательного характера на ступени начального и основного общего образования; • организация часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками; • организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; • организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования; • регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.). 	<p>(в случае плохой погоды в помещении) длительностью 40 минут.</p> <p>Проведение уроков физкультуры -3 часа в неделю. Занятия учащихся всех групп здоровья проводятся в соответствии с требованиями к организации учебного процесса.</p> <p>Проведение физкультминуток на уроках.</p> <p>Проведение занятий в спортивной секции лыжной подготовки, в ФСК « Фристайл».</p> <p>Дни здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осенний «Золотая осень»; • Весенний день здоровья <p>Недели спортивных игр (зимняя, весенняя)</p> <p>Образовательные проекты по направлению (не менее 1 в год)</p>	<p>ДО, руководитель ШСК</p>
--	--	---	-----------------------------

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 ступени начального общего образования;
- организацию занятий физкультурно – спортивного клуба
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы внеурочной занятости и создание условий для их эффективного функционирования. В школе действует школьный спортивный клуб «Фристайл».
- Разработаны и реализуются следующие программы: «Баскетбол», «Волейбол», «Мини – футбол», «Лечебная физическая культура» (ЛФК).
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, образовательные проекты)

<ul style="list-style-type: none"> разработана программа занятости детей в каникулярное время (занятия ДО, подвижные игры на свежем воздухе, организация спортивных мероприятий, санаторно-курортное лечение, отдых в загородных лагерях), реализуются образовательные программы летнего лагеря с дневным пребыванием, 			
<p>Дополнительная образовательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> внедрение программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс через интеграцию в базовые образовательные дисциплины, проведение часов здоровья, факультативных занятий, элективных курсов, классных часов, кружков, досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.; проведение дней здоровья, конкурсов, 	<p>Программа внеурочной деятельности «Баскетбол», «Мини – футбол», «Безопасное колесо» «Я пешеход и пассажир», «Ритмика».</p> <p>В курсе «Окружающий мир» уроки по темам: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности, «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?».</p> <p>Уроки безопасности: « Правила безопасного движения» « Меры пожарной безопасности в быту, действия в случае возникновения пожара»</p> <p>Классные часы: «Знатоки дорожных знаков» (3 кл.) Беседа о правилах безопасного поведения во время каникул</p> <p>Проект: «Я и окружающий мир», «Экология с. Беллыка», «Олимпийские игры начинаются в школе», «Глаза – окно в мир»</p> <p>Экскурсии: «Вот и осень к нам пришла».</p>	<p>Администрация образовательного учреждения, преподаватель ОБЖ, руководитель ШСК «Фристайл», учитель физической культуры, классные руководители</p>

	<p>праздников и т. п.;</p> <p>создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей) обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> • разработка и апробация программ «Образование и здоровье», «Уроки здоровья», уроки «Основы психологии», программы позитивной наркопрофилактики. 	<p>«Зимушка-зима». «В гости к зелёной аптеке».</p> <p>Дни здоровья: Осенний Весенний</p> <p>Праздники: «Мама, папа, я - спортивная семья».</p> <p>Недели спортивных игр (зимняя, весенняя)</p> <p>Конкурсы рисунков и творческих работ: « Я выбираю спорт!», « Мой безопасный маршрут»,</p> <p>Акции: «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам», «Я выбираю жизнь!»</p> <p>Урок: «Имею право знать» Уроки безопасности (сентябрь, апрель),</p> <p>Создана творческая группа учителей по внедрению здоровьесберегающих технологий</p> <p>Реализация проектов: «Я и окружающий мир»(2011), «Экология с. Беллыка»(2012), «Олимпийские игры начинаются в школе»(2013), «Глаза – окно в мир»(2014)</p>	
<p>Просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся</p>	<ul style="list-style-type: none"> • лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.; 	<p>Консультация: Первые дни ребёнка в школе.</p> <hr/> <p>Педагогический лекторий по темам: «Семейная поддержка первокласснику» « Учёт психологических особенностей младших школьников в семейном воспитании»</p>	<p>Администрация образовательного учреждения. Педагоги образовательного учреждения. Медицинский</p>

	<p>• приобретение для родителей (законных представителей) обучающихся необходимой научно-методической литературы;</p> <p>• организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) обучающихся по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек</p>	<p>-« Режим дня школьника и двигательный режим школьника»; - «Личная гигиена школьника»; - «Влияние семейных взаимоотношений на личностное развитие и социализацию ребёнка» Родительский практикум «Моя семья»</p> <hr/> <p>Консультация психолога: Психологические занятия «Введение в школьную жизнь», Проведение дней психического здоровья Выступление на родительских собраниях «Введение в школьную жизнь» Психологическая игра «Впереди у нас пятый класс», Родительские собрания: «Знаю ли я своего ребенка»; «Положительные эмоции и их значение в жизни человека»; Выставка научно-методической литературы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей в школьной библиотеке.</p> <p>Акция: «Спорт против наркотиков»</p> <p>Праздник: «Мама, папа, я -спортивная семья».</p> <p>Проект: «Олимпийские игры начинаются в школе»</p>	<p>работник школы.</p>
--	---	---	------------------------

Ожидаемые результаты:

- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о вопросах охраны окружающей среды;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- бережное отношение и охрана окружающей среды;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека;
- соблюдение правил гигиены и здорового режима дня;
- ведение подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятия спортом и т.п.).

Мониторинг эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся;
- через психологические тестирования;
- в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в

- процессе урочной и внеурочной работы;
- на уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья;
- во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Для отслеживания достижения планируемых результатов в части экологической грамотности и формирования элементов экосистемной познавательной модели, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся используется методика и инструментарий, предусмотренный программами по отдельным учебным предметам. Мониторинг будет осуществляться педагогами и классными руководителями в форме педагогического наблюдения, анкетирования, опроса, диагностики.

Работа по формированию экологического воспитания, здорового образа жизни начинается с диагностики (октябрь, май) учеников 1-2 классов по методике Т.А.Поповой «Окружающий мир», методике А.А.Логиновой «Интерес к учению»; анкетирования обучающихся и их родителей, которое помогает быстро выявить отношение детей к своему здоровью.

Анкета (для выявления отношения детей к своему здоровью)

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:
 - а) с учебной работой в школе
 - б) большим количеством уроков и заданий?
 - в) длинной зимой?
 - г) началом какой – либо болезни, простуды
2. Посещаешь ли ты школу:
 - А) при насморке и головной боли
 - Б) невысокой температуре
 - В) кашле и плохом самочувствии
3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?
 - А) да
 - Б) нет
4. Стараешься ли сидеть за партой:
 - А) всегда правильно
 - Б) иногда
 - В) сидишь как удобно
5. Режим дня ты соблюдаешь:
 - А) всегда
 - Б) иногда, когда напоминают родители
 - В) встаешь и ложишься, когда захочешь
6. Твой день начинается:
 - А) с зарядки
 - Б) водных процедур
 - В) просмотра телевизора
7. Как ты считаешь, чаще болеют:
 - А) полные люди
 - Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
 - В) люди, которые много двигаются и бывают на улице
8. Моешь ли ты руки перед едой?
 - А) да
 - Б) нет
9. Ты чистишь зубы:
 - А) утром
 - Б) утром и вечером
 - В) всегда после еды
 - Г) никогда
10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:
 - А) бутерброды с чаем
 - Б) чипсы и колу
 - В) еду из «Макдоналдса»
 - Г) кашу и суп
 - Д) больше фруктов и овощей

Анкета

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для **оценки состояния здоровья Вашего ребенка**, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?
 - а) да _____ (указать заболевание);
 - б) нет;
 - в) не знаю.
2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?
 - а) 1 раз в год;
 - б) 2-3 раз в год;
 - в) больше 3 раз в год;
 - г) не знаю.
3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?
 - а) отличное;
 - б) удовлетворительное;
 - в) неудовлетворительное;
 - г) не знаю.
4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?
 - а) отличное;
 - б) удовлетворительное;
 - в) неудовлетворительное;
 - г) не знаю.
5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?

Анкета для учащихся 3-4 классов

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:
 - Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела
2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание
 - Завтрак 8.00
 - Обед 13.00
 - Полдник 16.00
 - Ужин 18.00
 - Завтрак 9.00
 - Обед 15.00
 - Полдник 18.00
 - Ужин 21.00
3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:
 - Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
 - Вера: зубы чистят утром и вечером.
 - Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:
 - Перед чтением книги перед едой
 - Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять
 - После посещения туалета после игры в баскетбол
 - После того как заправил постель после того как поиграл с Кошкой
5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?
 - Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю
6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?
 - Положить палец в рот
 - Подставить палец под кран с холодной водой
 - Помазать ранку йодом
 - Помазать кожу вокруг ранки йодом
7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:
 - Иметь много денег
 - Иметь интересных друзей
 - Много знать и уметь
 - Быть красивым и привлекательным
 - Быть здоровым
 - Иметь любимую работу
 - Быть самостоятельным
 - Жить в счастливой семье
8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4
 - Регулярные занятия спортом
 - Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
 - Хороший отдых

- Знания о том, как заботиться о здоровье
- Хорошие природные условия
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами:
«1»-ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»-очень редко или никогда.

- Утренняя зарядка, пробежка
- Прогулка на свежем воздухе
- Завтрак
- Сон не менее 8 часов
- Обед
- Занятия спортом
- Ужин
- Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

- Уроки, обучающие здоровью
- Спортивные соревнования
- Классные часы о том, как заботиться о здоровье
- Викторины, конкурсы, игры
- Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье
- Праздники на тему здоровья.