

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Усвятская средняя общеобразовательная школа»**

Принята педагогическим советом школы от 30.08.2020, протокол №6	Мнение Совета обучающихся учтено. протокол заседания от 26.05.2020, протокол №4	Мнение Совета родителей учтено. Протокол заседания от 17.04.2020, протокол №3	Утверждена приказом директора МБОУ Усвятская СОШ от 30.08.2020 №98
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

**ПРОГРАММА по формированию здорового образа жизни «Как стать здоровым»**

Усвятъе 2020 год

### Паспорт программы

Наименование учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Усвятская средняя общеобразовательная школа»
Юридический адрес, телефон	215722, Смоленская обл., Дорогобужский р-н, д. Увятье, ул. Центральная, д.27 84814467512
Наименование программы	Программа по формированию здорового образа жизни «Как стать здоровым»
Ф.И.О. автора(ов) составителей с указанием должностей.	Позднякова Татьяна Николаевна, замдиректора Круглова Лариса Константиновна, учитель физкультуры
Должностное лицо утвердившее программу, дата утверждения.	Директор – Бурдакова Елена Михайловна, Протокол заседания Педагогического совета №1 от 30.08.2020 г.
Инновационность программы, аргументация.	<p>В основе идеи программы лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, обеспечения совместной деятельности детей и родителей с целью формирования ценностного отношения и ведения здорового образа жизни.</p> <p>В ходе реализации программы используются технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья:</p> <p>— физкультурно-оздоровительные,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>— обеспечения безопасности жизнедеятельности,</li> <li>— социально-адаптирующие и личностно-развивающие,</li> <li>— психолого-педагогические технологии.</li> </ul> <p>В программе представлен план действий, разнообразные формы работы: анкетирование, практические занятия, консультации, проведение акций и др.</p> <p>Акция, месячники по ЗОЖ как массовая форма пропаганды здорового образа жизни среди несовершеннолетних – активная форма работы. Основная цель их проведения – привлечь внимание большого количества людей к определенному вопросу, проблеме. Участие обучающихся в различных мероприятиях программы способствует формированию активной жизненной позиции, необходимой для выработки установки на здоровый образ жизни.</p>
Целевая группа	Обучающиеся МБОУ Усвятская СОШ, родители и педагоги учреждения.
Сроки реализации	1. 09.2020-30.08.2024
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	5
1. Актуальность.....	6
2. Концептуальные основы программы.....	9
3. Цель.....	10
4. Задачи.....	10
5. Нормативно-правовая база .....	10
6. Целевая группа.....	10
7. Принципы.....	11
8. Формы организации работы.....	11
9. Формы и методы работы.....	11
10. Ресурсы (кадровые, материальные, информационные).....	12
11. Направления программы.....	14
12. Механизм оценки результатов.....	16
13. Ожидаемые результаты.....	16
14. Список литературы .....	21

## Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного *физического, психического и социального благополучия*, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

**Здоровье физическое** — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

**Здоровье психическое** — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

*Здоровье социальное* — это моральное самообладание, адекватная оценка

своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, *здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты, как:*

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека.

Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

1. **Актуальность программы** обусловлена тем, что в последние годы в стране наблюдается ряд тенденций, сигнализирующих об ухудшении состояния здоровья детей. Неуклонно возрастает количество детей с хроническими заболеваниями различных органов и систем организма, не позволяющими им выдерживать соответствующие возрасту физические и умственные нагрузки. Кроме этого, нередко среди детей младшего школьного возраста возникают проблемы, связанные с курением, алкоголизмом и наркоманией. Особенно подвержены этому влиянию дети 13-14 летнего возраста из неблагополучных семей и семей, попавших в трудную жизненную ситуацию в связи с отсутствием должного внимания к здоровью ребенка со стороны родителей.

Одним из приоритетных направлений работы МБОУ Усвятская СОШ является сохранение и улучшение здоровья воспитанников.

Наличие и реализация программы «Как стать здоровым» имеет социально-педагогическую направленность и призвана помочь каждому ребенку сформировать правильное поведение по отношению к своему здоровью и овладеть навыками, направленными на сбережение своего здоровья.

Педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам на занятиях.

В ходе реализации программы применяются следующие технологии:

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

- комплексная работа по сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- организация прогулок на свежем воздухе, в случае плохой погоды — динамические паузы, малоподвижные игры;
- организация физкультурных пауз при самоподготовке, групповых занятиях.
- Функционирование спортивной секции;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дни здоровья, соревнования, спортивно — развлекательные праздники).

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

- формирование и обеспечение функционирования системы безопасности;
- отработка планов по действиям в ЧС, антитеррористическая защищенность, проведение Дня защиты детей, тренировочных эвакуаций;
- соблюдение техники безопасности;
- обеспечение пожарной безопасности.

#### **Социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии:**

- формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, мероприятия, к участию в которых привлекаются не только дети, но и их родители, педагоги;
- включение в систему работы мероприятий, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- проведение лекций, бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, профилактики вредных привычек;
- организация и проведение конкурсов, праздников, дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем оздоровительным вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

#### **Психолого-педагогические технологии:**

- снятие эмоционального напряжения, через использование игровых технологий;
- проведение физкультминуток, утренней зарядки, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз;
- создание благоприятного психологического климата на групповых занятиях, самоподготовке, традиционных мероприятиях;



- охрана здоровья и пропаганда здорового образа жизни;
- повышение квалификации педагогов и уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья воспитанников;
- проведение лекций, семинаров, консультаций, курсов по различным вопросам развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье;
- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Важной особенностью программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность.

Мероприятия по реализации данной программы предусматривают работу в рамках реализации региональной программы по здоровому образу жизни, культуре питания, продвижению семейных ценностей «Здоровое поколение смоленщины».

**Основным педагогическим инструментом** в реализации программы станет сотворчество, совместная деятельность и партнерское взаимодействие детей, родителей и педагогов. Совместная деятельность может быть не только интересной и увлекательной, она может быть выгодной с точки зрения здоровья для каждого участника этого процесса.

## **2. Концептуальные основы программы.**

Концептуальными основами программы «Как стать здоровым», стали следующие идеи: получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни, повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей, организации системы просветительской работы о здоровом образе жизни не только с воспитанниками, но и с родителями и педагогами.

3. **Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.
4. **Задачи программы:**

- Охранять, укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
  - развивать устойчивую мотивацию обучающихся и их родителей к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ);
  - укреплять здоровье детей и подростков посредством вовлечения их в систематические занятия физкультурой и спортом;
  - обучать подростков позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю и наркотикам;
  - воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
  - дать необходимые знания воспитанникам о поведении в экстремальных и опасных ситуациях, определять способы защиты от них;
  - привлечь внимание родителей к проблемам, связанным со здоровьем и полноценным развитием детей; просвещать в вопросах сохранения своего здоровья и здоровья ребенка, приобщать к традициям большого спорта (лыжи, футбол, волейбол и др.)
5. Программа «Как стать здоровым» разработана с учетом следующих законодательных **нормативно – правовых документов**:
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
  - Конституция РФ,
  - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
  - Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
  - Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
  - СанПиН 2.4.3259-15 от 01.09.2015 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».
6. **Целевая группа** — обучающиеся МБОУ Усвятская СОШ, родители и педагоги.
7. В основу отбора содержания программы были заложены следующие **принципы**:

1. принцип здоровьесберегающего подхода в формировании, обучении, сохранении и укреплении психофизического здоровья;
2. принцип оздоровительной направленности обосновывает применение подвижных игр, спортивных мероприятий, прогулок для компенсации недостатка двигательной активности детей;
3. принцип доступности предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психического и физического развития детей;
4. принцип социализации направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместную постановку и решение определенных задач;
5. принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности;
6. принцип единства с семьей направлен на оказание необходимой помощи родителям в вопросах воспитания, оздоровления детей (распорядок дня, правильное питание, двигательная активность, гигиенические процедуры, развитие двигательной активности).

**8. Формы организации работы с участниками программы:**

- Индивидуальные;
- Групповые;
- Коллективные.

**9. Формы и методы работы**

Методы	Формы
Аналитические	анализ литературы по данной проблеме; анализ реабилитационной работы учреждения с воспитанниками и их семьями.
Диагностические	наблюдения, анкетирование, тестирование, опрос, беседа-интервью.

Практические	занятия, экскурсии, тренинги, консультации, проведение акций.
Игровые	конкурсы, соревнования, праздники, ролевые игры.

### Методы пропаганды ЗОЖ

Методы	Формы
Метод устной пропаганды	— лекция, беседа, дискуссия.
Метод печатной пропаганды	— средства печатной пропаганды, создаваемые собственными силами медицинских, педагогических работников (лозунги, доски вопросов и ответов, стенгазеты); — печатная продукция (брошюра, памятка, листовка, публикации). <i><u>Достоинства метода печатной пропаганды:</u></i> — большой тираж печатной продукции, — охват широких слоев населения, — возможность неоднократного прочитывания, способствующего лучшему усвоению, — точность изложения.
Наглядный метод	— плакат, рисунок, схема, чертеж, план, диаграмма, картограмма, фотография, слайд, диапозитив, диафильм, кино- и видеофильм.
Комбинированный	одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы, для лучшего восприятия аудиторией — театральные постановки, санитарно-просветительные фильмы, телевизионные передачи.

### 10. Ресурсы

#### Кадровые

- **директор МБОУ Усвятская СОШ**— осуществляет общее руководство и контроль над реализацией программы;
- **зам. директора по воспитательной работе** — осуществляют контроль над процессом реализации программы; оказывают содействие в реализации и проведении мероприятий;
- **социальный педагог** — предоставляет информацию о социальном статусе детей, их семьях и окружении
- **классные руководители:** осуществляют воспитательный процесс. Способствуют развитию культурно-гигиенических навыков, вовлекают детей в различные виды физической деятельности.
- **Учитель физкультуры, учитель ОБЖ:** повышают грамотность воспитанников и родителей в области здоровья и спорта, мотивацию к активной жизненной позиции, профилактику и предупреждение вредных привычек;

#### **Материальные ресурсы:**

1. Музыкальный центр, ноутбук, видеопроектор;
2. Велотренажеры, лыжи, мелкий спортивный инвентарь: мячи, кегли, скакалки, обручи;
3. Канцелярские принадлежности: цветные карандаши, краски (гуашь, акварельные краски), альбомы для рисования, ватман, клей ПВА, кисти для рисования, ластик, печатная бумага формата А-4;
4. Наглядный и раздаточный материал:
  - Плакаты и иллюстрации на тему «Здоровый образ жизни»;
  - Газеты, журналы со статьями ЗОЖ и ОБЖ;
  - Энциклопедии по ОБЖ;
  - Буклеты, памятки, брошюры по профилактике ЗОЖ;
  - Карточки с вопросами о здоровье, о вредных привычках, о личной гигиене и безопасности.

*Материально-техническое обеспечение программы обеспечивается из бюджетного фонда, а также благотворительностью.*

**Информационные ресурсы:** телевидение, интернет, литература; организация выставки информационных буклетов, брошюр по пропаганде здорового образа жизни.

- Программа «Как стать здоровым», как средство реализации поставленных целей и задач включает в себя следующие **направления:**

#### 11. Культурно — просветительское «Мое здоровье – мое будущее»

Задачи:

- формирование жизненно важных ценностей, включающих понятия: «здоровье» «здоровый образ жизни»;
- углубление знаний о поведении, способствующего формированию ЗОЖ;
- активная пропаганда здорового образа жизни.

Содержание работы		
Несовершеннолетние	Родители (законные представители)	Педагоги
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Анкетирование воспитанников с целью определения уровня сформированности ЗОЖ;</li> <li>— проведение занятий по формированию ЗОЖ, по профилактике вредных привычек;</li> <li>— участие в акциях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Родительские лектории, чтения, практикумы, тренинги;</li> <li>— участие в акциях;</li> <li>— участие в традиционных мероприятиях;</li> <li>— занятия в творческих мастерских;</li> <li>— участие в спортивных мероприятиях;</li> <li>— индивидуальная работа с родителями по созданию установки на совместную</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Изучение литературы о ЗОЖ, открытые занятия, семинары, участие в методических советах;</li> <li>— изготовление буклетов, памяток, брошюр, выпуск полезных советов, высказываний о здоровье и ЗОЖ;</li> <li>— изготовление наглядного материала для качественного проведения</li> </ul>

	работу, с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.	акций.
--	---------------------------------------------------------------------------------	--------

## 2. Физкультурно-оздоровительное направление «Движение – жизнь»

### Задачи:

- привитие детям интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие ловкости координации и скоростных качеств;
- обучение элементарным дыхательным упражнениям;
- формирование у детей правильной осанки, походки, посадки за столом, а также коррекция данных навыков;
- обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции в процессе двигательной активности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- привлечение родителей, педагогов к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

<b>Содержание работы</b>		
Несовершеннолетние	Родители	Педагоги

<p>— Организация ежедневных прогулок на свежем воздухе, в случае плохой погоды — динамические паузы, малоподвижные игры;</p> <p>— организация физкультурных пауз при самоподготовке, групповых занятиях;</p> <p>— функционирование спортивной секции;</p> <p>— регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (спортивные игры, соревнования, спортивно-развлекательные праздники);</p> <p>— походы</p>	<p>— Проведение спортивных игр, соревнований совместно с детьми.</p>	<p>Выступления на методическом совете по обмену опытом формирования ЗОЖ и физической активности в семье.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Все направления программы взаимосвязаны и дополняют друг друга, но каждое из них имеет свою специфику, свою воспитательно-оздоровительную ценность и цель.

### 12. Механизм оценки результатов:

- анализ качественного и количественного показателя проведения индивидуальных, групповых и коллективных мероприятий.

### 13. Ожидаемые результаты, критерии эффективности и социальной значимости:

№	Ожидаемые результаты	Критерии оценок	Шкала оценок
-		Динамика роста с уровня 1 до уровня 3 <i>(Приложение 5-8).</i>	



1. -	Повышение уровня понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни	Наличие знаний о здоровье, его составляющих критериях и определяющих факторах.	<p>1. Отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней;</p> <p>2. Частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья;</p> <p>3. Осознанное отношение к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.</p>
2. -	Повышение уровня владения культурными нормами в сфере здоровья у несовершеннолетних	Наличие знаний и владение культурными нормами в сфере здоровья.	<p>1. Отсутствие 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;</p> <p>2. Знания о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания;</p>

			3.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.
3.	Увеличение количества несовершеннолетних принимающих участие в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях	Наличие желания и потребности участвовать в здоровьесберегающих и мероприятиях .	<p>1. Отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляет пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека;</p> <p>2. Недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни;</p> <p>3. Наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни.</p>
-		<b>Динамика роста с уровня 1 до уровня 5</b>	
4.	Повышение уровня гигиены и самообслуживания (согласно возрасту)	<p>— Наличие навыков гигиены и самообслуживания;</p> <p>— Аккуратность;</p> <p>— Умение поддерживать чистоту и</p>	<p>1. Отсутствуют навыки гигиены и самообслуживания.</p> <p>2. Навыками гигиены и самообслуживания владеет частично.</p>

		<p>порядок в личных вещах, в комнате</p>	<p>3. Навыками владеет, но требуется постоянный контроль взрослого, часто не опрятен, требует регулярного напоминания для поддержания порядка в одежде и комнате.</p> <p>4. Навыками владеет, но иногда требуется контроль со стороны взрослого.</p> <p>5. Навыками гигиены и самообслуживания владеет, одежду и комнату содержит в порядке.</p>
5.	Повышение уровня соблюдения рационального режима и правил	<p>— Вхождение в возрастной режим (подъем, отбой, дневной сон, питание)</p> <p>— Соблюдение дисциплины</p>	<p>1. Не соблюдает режим дня, игнорирует правила проживания, регулярно нарушает дисциплину.</p> <p>2. Режим соблюдает выборочно, дисциплина неудовлетворительная.</p> <p>3. Выполняет режимные моменты.</p> <p>4. Режим соблюдает, имеются редкие нарушения дисциплины.</p> <p>5. Режим соблюдает, дисциплину не нарушает.</p>
6.	Повышение уровня знаний по ОБЖ	<p>Знание и выполнение правил:</p> <p>— безопасного поведения в быту;</p>	<p>1. Знания отсутствуют, интереса не проявляет, правила не выполняет;</p> <p>2. Знания на уровне смутных представлений,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>— противопожарной безопасности;</li> <li>— дорожного движения;</li> <li>— поведения с посторонними людьми;</li> <li>— знание телефонов служб экстренной помощи населению.</li> </ul>	<p>выполнение эпизодичное, требуется напоминание и контроль со стороны взрослого;</p> <p>3. Знания достаточны, выполняет под контролем, самостоятельно выполняет после напоминания;</p> <p>4. Достаточный уровень знаний, выполняет почти все всегда без напоминания;</p> <p>5. Знания глубокие и расширенные, осознанно выполняет правила, относится ответственно.</p>
7.	Повышение уровня выполнения родительских обязанностей по воспитанию и обучению ребенка в сфере здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Контактность</li> <li>— Осознанность</li> <li>— Ответственность</li> <li>— самостоятельность</li> </ul>	<p>1. Интересы не проявляют, пренебрежительно относятся к ребенку, даже при неоднократном напоминании часто не выполняют рекомендации, перекладывают ответственность на других;</p> <p>2. Интересы не проявляют, пытаются выполнять родительские обязанности, но необходим постоянный контроль и напоминания;</p> <p>3. Проявляют интерес, выполняют родительские обязанности не всегда качественно, требуется контроль и напоминание;</p>

			<p>4. Проявляют интерес к выполнению родительских обязанностей, но иногда требуется контроль и напоминание;</p> <p>5. Выполняют родительские обязанности, учитывают интересы ребенка, проявляют стремление к изучению новых форм взаимодействия с ребенком.</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

• **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Полезные привычки. Пособие для учителей 1-4 классов. – Тюмень, 2001.
2. Хрестоматия по возрастной психологии. Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М., 1998.
3. Кн. Для учащихся старших классов по курсу «Этика и психология семейной жизни». Разумихина Г.П. – М.: Просвещение, 1986 г.
4. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
5. Баль Л.В., Ветрова В.В., Формирование здорового образа жизни российских подростков. М.,2002.
6. Баль Л.В.От семи до семнадцати, или что думают о здоровье наши дети. М., 2000
7. Васильев В. Здоровье и стресс, М.,1992.
8. Лоранский Д.Н., Лукьянов В.С. Азбука здоровья: кн. Для молодежи. М., 1990.
9. Шмаков С.А. Досуг школьника. М., 1996.
10. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1999.
11. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства /Дошкольное воспитание/. – 2004. — № 1.

12. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.
13. Программа воспитания и обучения в детском саду / под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: МОЗАИКА-Синтез, 2005.
14. Развитие движений ребенка-дошкольника / под ред. М.И.Фонарева. – М.: Просвещение, 1975.
15. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр Академия, 2001
16. Шебеко, В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях.
17. Вайнбаум С.Я. Гигиена физического воспитания. – М.: Просвещение, 1986.
18. Вайнер Э.М. Рациональная организация жизнедеятельности человека. – Липецк. Изд. ЛЗПИ, 1999.
19. Волынская Е.В. Гигиенические основы здоровья. – Липецк, 2000.
20. Сборник учебных элементов «Твоё здоровье»/ Международная организация труда. – М., 2005.
21. Чумаков Б.Н. Валеология. Курс лекций. Издание 2-е, дополненное и исправленное. Волошина, Л. Организация здоровье сберегающего пространства /Дошкольное воспитание/. – 2004. — № 1.
22. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей / Е.Н.Вавилова. – М.: Просвещение, 1986.

## 1. План мероприятий

по формированию здорового образа жизни и профилактике в рамках программы

«Как стать здоровым»

### 6. Организационный, диагностический этап.

Название мероприятия	Содержание деятельности, форма проведения	Сроки реализации	Ответственный
Знакомство с правилами проживания в Центре, распорядком дня.	«Правила внутреннего распорядка для воспитанников. Перечень предметов несовершеннолетнего, подлежащих изъятию или приему на хранение. Перечень запрещенных продуктов. Перечень продуктов разрешенных для передачи воспитанникам» <b>Приложение №1</b> «Режим дня» <b>Приложение №2</b>	1 день	Педагог-психолог Социальный педагог
Диагностика состояния здоровья ребенка	Лабораторное обследование (выписка и сдача анализов, анализ полученных результатов. Беседы с родителями, работа с медицинской	1-7 дней	Медицинские работки





	<p><b>Приложение № 8</b></p> <p>«Личная шкала здоровых привычек»</p> <p><b>Приложение №9</b></p> <p>Тест для родителей</p> <p>«Можно ли ваш образ назвать здоровым?»</p> <p><b>Приложение №10</b></p>		
Анализ полученных результатов.	Разработка программы реабилитации.	1-2 дня	Воспитатель, Социальный педагог, Педагог-психолог, Медицинский работник

## 7. Основной этап

Наименование мероприятия	Содержание	Сроки реализации	Ответственный
<b>Физкультурно-оздоровительное направление</b>			
<b>«Движение – жизнь»</b>			
Проведение утренней гимнастики	Комплекс упражнений для утренней	ежедневно	воспитатель

	гимнастики <b>Приложение №11</b>		
«Минутки здоровья»  (дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, физкультминутки, гимнастика после дневного сна)	Комплекс дыхательной гимнастики <b>Приложение№12</b> Физкультминутки <b>Приложение№13</b>  Комплекс гимнастики после дневного сна <b>Приложение№14</b>  Комплекс гимнастики для глаз <b>Приложение№15</b>	ежедневно	воспитатель
Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, развлечений:  — «Веселые соревнования»  — Спортивные соревнования  «Веселые старты»  — Спортивно-развлекательное мероприятие «Шоу воздушных шариков»	<b>Приложение№16</b> <b>Приложение №17</b> <b>Приложение №18</b> <b>Приложение №19</b>	1 раз в квартал	воспитатель

— «Веселые эстафеты» (с привлечением родителей)			
Прогулки на свежем воздухе, подвижные игры, катание на велосипедах, коньках, санках, лыжах.	Подвижные игры для детей 3-4 лет <b>Приложение №20</b> Подвижные игры для детей 5-6 лет <b>Приложение №21</b> Подвижные игры для детей 7-12 лет <b>Приложение №22</b>	ежедневно (по условиям погоды)	воспитатель
Посещение воспитанниками спортивных секций города, бассейна, тренажерного зала.		2 раза в неделю	воспитатель, социальный педагог
Просмотр телепередач	Спортивные новости, Программа «Здоровье» и др. по данной тематике.	1 раз в неделю	воспитатель
Экскурсии в природу, спортивный магазин, в спортивно-оздоровительный комплекс.		1 раз в месяц	воспитатель
<b>Культурно-просветительское направление</b>			
<b>«Мое здоровье – мое будущее»</b>			
<b>Проведение акций:</b> «Меняем сигарету на конфету»	<b>Приложение № 23</b> <b>Приложение №24</b>	ноябрь	воспитатель, социальный педагог

<p>«ЗОЖ – это модно»</p> <p>Проведение акции «1 декабря – День борьбы со СПИДОМ»</p>	<p><b>Приложение №25</b></p>	<p>апрель</p> <p>декабрь</p>	
<p>День смеха «Смейся и будь здоров!»</p>	<p>Развлекательное мероприятие</p> <p><b>Приложение № 26</b></p>	<p>апрель</p>	<p>воспитатель</p>
<p>Беседы, практические занятия, диспуты, дискуссии, викторины на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— «Уход за кожей, волосами, ногтями»;</li> <li>— «Уход за руками и ногами»;</li> <li>— «Уход за зубами. Временные и постоянные зубы»;</li> <li>— «Гигиена органов зрения»;</li> <li>— «Представления об инфекционных заболеваниях»;</li> <li>— «Нужные и ненужные тебе лекарства. Служба 03»;</li> <li>— «Дорога полна неожиданностей»;</li> <li>— «Азбука безопасности»;</li> </ul>	<p><b>Материал взят из школьной программы ОБЖ</b></p>	<p>1 раз в месяц</p>	<p>воспитатель, социальный педагог, педагог-психолог, медицинский работник.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Беседа «Утренняя зарядка»</li> <li>— Групповое занятие «Сделай свой выбор»</li> </ul>	<p><b>Приложение № 27</b></p> <p><b>Приложение №28</b></p>		

— Познавательное занятие «Здоровье главное условие»	<b>Приложение № 29</b>		
— Беседа «10 секретов Истинного здоровья»	<b>Приложение №30</b>		
— Игровое занятие «В здоровом теле – здоровый дух»	<b>Приложение №31</b>		
— Занятие с элементами игры	<b>Приложение №32</b>		
«Здоровый образ жизни»	<b>Приложение № 33</b>		
— Групповое занятие-конкурс «Что я знаю о здоровье, здоровом образе жизни?»	<b>Приложение № 34</b>		
— занятие – игра «Остров безопасности»	<b>Приложение №35</b>		
— Конкурсная программа для подростков «Все в твоих руках»	<b>Приложение №36</b>		
— Занятие «Путешествие в страну Здоровья»	<b>Приложение № 37</b>		
— Познавательное занятие «Что такое ЗОЖ?»	<b>Приложение № 38</b>		
— Викторина «Спортивные почемучки»	<b>Приложение № 39</b>		
— Занятие для детей дошкольного возраста «Тропа здоровья»			
— Групповые занятия с детьми дошкольного возраста:			
«Сохрани свое здоровье сам»			
«Где прячется здоровье?»			
«Неболейка»			



<p>разговор о вредных привычках»;</p> <p>— Круглый стол</p> <p>«Нет группы риска — рискуют все!»;</p> <p>— Практическое занятие «Мы говорим здоровью «ДА»;</p> <p>— Дискуссия «Что такое наркотическая зависимость и ее последствия»;</p> <p>— Диспут «Курение и здоровье», Антитабачная викторина.</p>	<p><b>Приложение № 45</b></p> <p><b>Приложение № 46</b></p> <p><b>Приложение № 47</b></p> <p><b>Приложение № 48</b></p> <p><b>Приложение № 49</b></p> <p><b>Приложение №50</b></p> <p><b>Приложение № 51</b></p>		
<p>Организация и проведение конкурсов.</p>	<p>— рисунков, плакатов, буклетов по пропаганде ЗОЖ и профилактике потребления ПАВ;</p> <p>— фотографий и тематических коллажей по пропаганде ЗОЖ и профилактике потребления ПАВ;</p> <p>— компьютерных презентаций и видеороликов по пропаганде ЗОЖ и</p>	<p>апрель, ноябрь</p>	<p>воспитатель, социальный педагог.</p>

	профилактике потребления ПАВ.		
Организация и проведение Дней профилактики	<ul style="list-style-type: none"> <li>— встреча с инспектором по делам несовершеннолетних;</li> <li>— с врачом-наркологом;</li> <li>— с врачом-гинекологом;</li> <li>— специалистом СПИД-центра.</li> </ul>	1 раз в квартал	социальный педагог, медицинская сестра.
<b>Информационно-просветительская работа с родителями</b>			
<p>Индивидуальные консультации и рекомендации по проблемам детей, по формированию ЗОЖ:</p> <p>«Воспитание нравственности в семье»;</p> <p>«Если ребенок курит»;</p> <p>«Информационные системы и здоровье. Мы и телевизор»;</p> <p>«Мы и компьютер»;</p> <p>«Сотовый телефон и здоровье»;</p> <p>«Роль физических упражнений на развитие детей».</p>	<p><i><b>Приложение № 52</b></i></p> <p><i><b>Приложение № 53</b></i></p> <p><i><b>Приложение № 54</b></i></p> <p><i><b>Приложение № 66</b></i></p>	постоянно	воспитатель, социальный педагог,  медицинский работник, педагог- психолог.



<p>Консультации и рекомендации по формированию оздоровительных традиций в семье.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— занятия в спортивных секциях;</li> <li>— посещение бассейна, сауны;</li> <li>— катания на коньках;</li> <li>— ходьба на лыжах;</li> <li>— езда на велосипедах;</li> <li>— посещение выставок;</li> <li>— посещение городских мероприятий физкультурной направленности: (мотокроссы, футбольные, волейбольные матчи и др.).</li> </ul>	<p>постоянно</p>	<p>воспитатель, социальный педагог, психолог.</p>
<p>Занятия по программе родительской школы «Мир»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— «Роль семьи в формировании ЗОЖ»;</li> <li>— «Формирование оздоровительных традиций в семье. Закаливание»;</li> <li>— Практикум «Семейные традиции»;</li> <li>— Лекторий « Семья и центр в формировании традиционных духовно – нравственных ценностей в</li> </ul>	<p><i><b>Приложение № 55</b></i></p> <p><i><b>Приложение № 56</b></i></p> <p><i><b>Приложение № 57</b></i></p>	<p>по плану родительской школы «Мир»</p>	<p>воспитатель</p>

<p>современном обществе России»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Лекция для родителей «Семья – здоровый образ жизни»;</li> <li>— Занятие с родителями, индивидуальные беседы «Профилактика вредных привычек».</li> </ul>	<p><b>Приложение № 58</b></p> <p><b>Приложение № 59</b></p> <p><b>Приложение № 60</b></p>		
<p>Совместная деятельность с детьми.</p>	<p>изготовление плакатов и газет, памяток, буклетов по ЗОЖ.</p>	<p>апрель, ноябрь, декабрь – во время подготовки к акциям</p>	<p>воспитатель, социальный педагог.</p>
<p>Участие в спортивных мероприятиях</p>	<p><b>Приложения №18, 20</b></p>	<p>2 раза в год</p>	<p>воспитатель, социальный педагог.</p>
<p><b>Информационно-просветительская работа с педагогами</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>— Изучение литературы о ЗОЖ;</li> <li>— участие в методических советах;</li> <li>— открытые занятия, семинары;</li> </ul>	<p><b>Приложение №61,62</b></p>	<p>По плану методического совета; по плану внутреннего контроля;</p>	<p>куратор программы, педагогические работники.</p>



<p>год;</p> <p>— размещение отчета по программе на официальном сайте учреждения.</p>		<p>январь 2017 года</p>	
--------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------	--

**План месячника**

**«ЗОЖ – это модно!»**

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки
1.	Открытие месячника «Мы за ЗОЖ!»	1 неделя
2.	Оформление стенда « Говорим здоровью – ДА!»	
3.	Тестирование «Что мы знаем о вреде никотина?»	
4.	Групповые занятия по профилактике вредных привычек.	1 раз в неделю
5.	Целевые экскурсии: в природу, спортивно-оздоровительный комплекс, спортивный магазин	1 раз в неделю
6.	<p>Просмотр презентаций:</p> <p>«Олимпийские чемпионы»;</p> <p>«Вся, правда, о наркотиках»</p>	2 раза в месяц

7.	Конкурс комплексов утренней гимнастики	2 неделя
8.	Конкурс рисунков: «ЗОЖ – это модно!», «Жизнь без сигареты»	3 неделя
9.	Беседы-диспуты: «Наркотики: между жизнью и смертью», «Табачная зависимость».	
10.	Часы общения по формированию ЗОЖ.	1 раз в неделю
11.	Шашечный турнир	Каждое воскресенье
12.	Соревнования: «Веселые старты»	3 воскресенье
13.	Создание фотогазеты «ЗОЖ – это модно!»	3 неделя
14.	«Калейдоскоп подвижных игр»	ежедневно
15.	Оформление и распространение буклета «Курить – здоровью вредить».	2,3 неделя
16.	Оформление альбома: «Пословицы и поговорки о здоровье»	4 неделя
17.	Подведение итогов месячника	4 неделя

- Анализ деятельности по программе формирования здорового образа жизни «Здоровым быть здорово!»

за период 2015 года.

Реализация программы осуществляется через практические и тематические занятия, закаливание, занятия в тренажёрном зале, утреннюю гимнастику, спортивные досуговые мероприятия, праздники Здоровья, минутки здоровья, встречи с медицинским работником центра, разработку и распространение брошюр, выпуск стенгазет, конкурсы плакатов о ЗОЖ, диспуты.

Занятия, проводимые в рамках программы, были направлены на формирование культуры ЗОЖ, развития интереса к здоровому образу жизни у воспитанников Центра.

В учреждении оформлен и регулярно обновляется информационный стенд «Айболит», на котором отражаются материалы по профилактике различных заболеваний, пропаганде здорового образа жизни: «Осторожно грипп», «Как помочь ребенку при высокой температуре», «Питание ребенка во время болезни», «Болезни грязных рук», «Лето – это здорово. Лето – это витамины» и др.

Огромное значение в работе по программе уделяется антинаркотической пропаганде, профилактике вредных привычек.

За период 2015 года с несовершеннолетними было проведено 22 мероприятия:

дискуссия «Как уберечься от пагубных привычек?», беседа с просмотром презентации «Профилактика табакокурения», дискуссия «Факторы, разрушающие здоровье», дискуссия «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека» и др.

Были организованы просмотры фильмов и видеороликов о вредных привычках, и их влиянии на здоровье, судьбу человека, с последующим обсуждением: «Решай сам, парень!», «Детские отмазки! Бросай курить!», «Травка» и т.п.

Обязательной составляющей режима дня является активно-двигательная и оздоровительная деятельность детей на свежем воздухе. Прогулка является важным моментом, обеспечивающим бодрость и готовность к продуктивным учебным занятиям, является паузой для восстановления сил, снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности. По режиму дня воспитатели организуют 2 прогулки в день: утром и вечером. На прогулке ребята играют в подвижные, такие как: «Охотники и утки», «Салки», «Поймай хвост змея», «У медведя во бору» и др., спортивные игры, катаются на велосипедах, роликах, коньках, санках и буранах, наблюдают за явлениями природы, погодой.

Таким образом, прогулка носит не только развивающий и воспитательный характер, но и укрепляет здоровье детей, а также способствует сплочению детского коллектива, формированию дружелюбия.

Ежедневно, с воспитанниками Центра проводится утренняя гимнастика. 2 раза в месяц воспитатели разрабатывают комплексы физических упражнений.

На основании заключённых соглашений со спортивным комплексом «Зенит», воспитанники Центра систематически посещают бассейн, тренажерный зал.

При поступлении несовершеннолетних в Центр, специалисты стараются как можно быстрее помочь ребенку выбрать спортивную секцию или кружок. Таким образом, дети не только тренируются и укрепляют свое здоровье, но и приобретают определенные навыки, развивают реакцию и координацию, а также оберегаются от пагубного влияния дурных привычек.

Спортивные соревнования, игровые программы и праздники являются одной из самых интересных, увлекательных форм реабилитационной работы с несовершеннолетними.

Так в 2015 году с воспитанниками было проведено 19 мероприятий:

спортивные эстафеты: «Праздник мяча», игровая программа «Солнечный зайчик»,

игровая программа «Ассорти умных забав», спортивные соревнования на свежем воздухе «Веселые старты», «Скакалка, обруч и я – дружная семья», спортивные состязания «Игры и забавы народов Севера» и др.

В рамках программы, в период с 01.04.2015 г. по 30.04.15 был проведен месячник — «Здоровым быть — здорово!», в котором 130 воспитанников центра приняли активное участие.

За это время с несовершеннолетними:

— ежедневно проводились закаливающие процедуры, «Минутки здоровья» (дыхательные гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминутки), утренняя гимнастика, дети играли в различные подвижные игры, участвовали в веселых эстафетах на свежем воздухе;

— занимались в тренажерном зале и посещали бассейн в СОК «Зенит»;

— принимали участие в викторине «Спорт, молодость, здоровье», «Наше здоровье в наших руках»; отгадывали загадки о «ЗОЖ»;

— оформили стенд «Молодое поколение выбирает здоровый образ жизни»;

— изготовили коллаж «В здоровом теле – здоровый дух!», «Мы за здоровый образ жизни»;

— учили и обсуждали пословицы о «ЗОЖ»;

— участвовали в конкурсе рисунков «Минздрав предупреждает!»;

— принимали активное участие в беседах — диспутах:

«Смейся и будь здоров!», «Факторы, разрушающие здоровье», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Горькие плоды сладкой жизни», «Пиво – миф или реальность»

«Вредные привычки – это что?», «Чистота-залог здоровья», «Кто быстрее?», «Веселые старты», «Свежий воздух – залог здоровья».

Наряду с этими мероприятиями ребята совместно с воспитателями распространяли буклеты и памятки о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека «Кто курит табак, тот себе враг», «Хочешь жить — бросай курить!», «Памятка тем, кто хочет быть здоровым и красивым!».

Подводя итоги месячника, можно сказать, что дети не только получили знания о здоровом образе жизни, но и укрепили свое здоровье, получили заряд бодрости и хорошего настроения.

В целях пропаганды здорового образа жизни, 20 ноября, в рамках Всемирного Дня отказа от курения, была проведена акция «Меняем сигарету на конфету» Воспитатели совместно с несовершеннолетними распространяли среди населения города буклеты о вреде курения, угощали конфетами и призывали отказаться от пагубной привычки. На базе центра два раза в год проходят лекции подросткового психиатра-нарколога ПНД по профилактике употребления психоактивных веществ и алкоголя, как с подростками, так и с их родителями.

Одним из направлений формирования здорового образа жизни является санаторно-курортное оздоровление несовершеннолетних.

Так, в зимний период 2015 года в санатории «Озерный» прошли курс оздоровления 10 воспитанников. Продолжительность пребывания детей в санатории составила 10 календарных дней. В программу оздоровления входило: занятия лечебной физкультурой, посещение массажного кабинета, сауны, лечебных ванн, при необходимости – физиопроцедур; ежедневно дети употребляли кислородные и витаминизированные коктейли.

В летний период 10-ти несовершеннолетним Центра был организован отдых в детских лагерях г. Тюмени и черноморского побережья, город Анапа.

Работа с родителями и воспитательный процесс несовершеннолетних тесно взаимосвязаны. Невозможно дать ребёнку правильное воспитание, если он видит отрицательный пример родителей. Поэтому наряду с воспитательной работой несовершеннолетних проводится просветительная и разъяснительная работа с родителями:

— индивидуальные беседы и консультации по формированию ЗОЖ, по профилактике употребления спиртных напитков, табакокурения; приобщение к занятиям спортом в спортивно-оздоровительных учреждениях города;



— занятия по программе родительской школы «МИР»: «Роль семьи при формировании здорового образа жизни», «Если хочешь быть здоровым – закаляйся!», «Оздоровительные мероприятия в период летних каникул», «Иммунитет – что это такое», «Как научить ребенка соблюдать этикет», «Гигиена подростка», «Семейные традиции» и др.

Были разработаны буклеты и памятки для родителей: «Трудовое воспитание», «Закаляйся – будь здоров», «О правильном питании», «Здоровье — главное богатство».

В течение реабилитационного периода по программе формирования здорового образа жизни дети получают все необходимые знания и умения по сохранению и укреплению своего здоровья. У несовершеннолетних формируется двигательная активность, любовь к спорту, развивается негативное отношение к вредным привычкам и отказ от них, повышается самооценка воспитанников, что немаловажно для психологического комфорта детей.

Работа с педагогическим коллективом с целью повышения уровня знаний, апробации методов и приёмов формирования представлений у воспитанников принципов ЗОЖ, были проведены следующие мероприятия: создана подборка книг и материалов, проведены методические советы на темы: «Привитие навыков здорового образа жизни у детей», «Дыхательная гимнастика», «Режим дня», «Будем здоровы — будем дружить», «Инновационные формы работы с трудными подростками».

По данным опроса, проводимого после выбытия несовершеннолетних из центра можно отследить эффективность данной программы:

1. Семьи, в которых родители после проведенного консультирования более ответственно стали относиться к своему здоровью и здоровью своих детей (отслеживание рекомендаций) – 72%.
2. Несовершеннолетние, которые отмечают повышение грамотности в принципах сохранения здоровья – 87%.
3. Несовершеннолетние, которые расширили знания в области здорового образа жизни – 91%.
4. Несовершеннолетние, готовые применять принципы здорового образа жизни после выбытия из центра – 79%.
5. Несовершеннолетние, избавившиеся от вредных привычек за время нахождения в центре – 58%

## **Правила внутреннего распорядка для воспитанников ГКУ ЯНАО «СРЦН «ГАРМОНИЯ» в МО г. Ноябрьск»**

### **1.Общее положение**

1.1 Настоящие Правила внутреннего распорядка для воспитанников ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск» (далее — Учреждение), разработаны в соответствии с Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией Российской Федерации, Семейным кодексом Российской Федерации, Федеральным Законом от 26.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Федеральным законом от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ 1998 года «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации», постановлением Правительства ЯНАО от 25 декабря 2014 г. № 1087-П «О порядке предоставления социальных услуг поставщиками социальных услуг», Уставом Учреждения.

1.2. Настоящие правила регламентируют внутренний распорядок Учреждения, в целях создания наиболее благоприятных условий для социальной реабилитации несовершеннолетних, обеспечивающих соблюдение их прав и законных интересов.

2.1. Учреждение осуществляет стационарное (в приемном отделении, стационарном отделении, семейно-воспитательной группе) и полустационарное (в отделении дневного пребывания) социальное обслуживание несовершеннолетних.

2.2. Воспитанники получающие услуги в стационарной форме социального обслуживания содержатся на полном государственном обеспечении.

2.3. Несовершеннолетние в возрасте от 3 до 18 лет, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации и нуждающиеся в экстренной социальной помощи государства, принимаются в приемное отделение на стационарное социальное обслуживание в установленном порядке круглосуточно.

2.4. Воспитанники находятся в Учреждении в период признания нуждающимися в социальном обслуживании, в течение времени, необходимого для оказания им социальной помощи и (или) их социальной реабилитации.

2.5. Не допускается содержание в Учреждении несовершеннолетних, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения, с явными признаками обострения психического заболевания, а также совершивших правонарушения. В случае поступления таких несовершеннолетних принимаются меры по направлению их в соответствующие учреждения согласно законодательству Российской Федерации.

2.6. При поступлении в приемное отделение с несовершеннолетним проводятся:

- первичная санитарная обработка воспитанника;
- первичная психологическая и медицинская помощь;

## **2. ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.**

— медицинское обследование. В случае необходимости, несовершеннолетний помещается на лечение в медицинское учреждение.

2.7. Перевод воспитанника из приемного отделения в стационарное отделение осуществляется на основании служебной записки мед. сестры и приказа директора Учреждения.

2.8. Воспитаннику на стационарной форме социального обслуживания предоставляются:

- жилая площадь с необходимой мебелью и инвентарем;
- предметы личной гигиены: расческа, зубная щетка, мыло, зубная паста и т.п.
- одежда, белье, обувь, постельные принадлежности и другие предметы в соответствии с нормами, предусмотренными для стационарных отделений учреждений социального обслуживания.

четырёхразовое питание (по натуральным нормам обеспечения питанием детей-инвалидов, детей-сирот, безнадзорных детей и детей, оставшихся без попечения родителей, в стационарных отделениях учреждений социального обслуживания); для лиц, нуждающихся в диете по заключению врача, организуется диетическое питание.

Распорядок приема пищи устанавливается режимом дня. Воспитанники принимают пищу в предусмотренном для этого помещении.

другие социальные услуги, в соответствии с индивидуальной программой

предоставления социальных услуг;

2.9. В отделении дневного пребывания (на полустационарном обслуживании)

воспитанники обеспечиваются обедом (при нахождении в Учреждении более 4 часов) и

другими социальными услугами, в соответствии с индивидуальной программой

предоставления социальных услуг;

2.10. При поступлении воспитанника на стационарное социальное обслуживание

составляется опись документов, личных вещей воспитанника, организуется их хранение

на период пребывания в центре.

2.11. Оригиналы документов воспитанников (свидетельство о рождении, паспорт,

страховой медицинский полис обязательного страхования граждан и т.п.), денежные

средства, ценные предметы, вещи передаются заведующему ОСПП или специалисту по

социальной работе на хранение, согласно акта, который находится в личном деле

воспитанника.

Использование несовершеннолетними личных ценных вещей (в том числе

телефонов, ноутбука и т.д.) допускается только после предоставления заявления

родителей, законных представителей о том, что ответственность за сохранность данных

вещей оставляют за собой, претензий к сотрудникам центра иметь не будут. Данное

заявление прикрепляется к описи вещей, и хранится в личном деле воспитанника.

Личные предметы одежды и обуви, подлежат дезинфекции, в соответствии с требованиями действующего законодательства.

2.12. Запрещенные к хранению и использованию в центре предметы, вещи, (*Приложение № 1*), продукты (*Приложение 2*) изымаются у воспитанников специалистами, осуществляющими прием несовершеннолетнего, при этом обязательно составляется соответствующий акт изъятия; в случаях, если вещь подвергается сомнению (наркотик, оружие, взрывчатое вещество и т.д.) информация передается в ОМВД.

2.13. Несовершеннолетний, помещенный в центр по личному обращению, имеет право покинуть его на основании личного заявления.

2.14. При выбытии из центра, родителям (законным представителям) воспитанника выдаются под подпись его документы, личные вещи и ценности, хранившиеся в учреждении.

### **3. ПРАВА НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

3.1. Воспитанники имеют право на:

- уведомление родителей (законных представителей) о помещении несовершеннолетнего в центр;
- получение информации о социальном обслуживании в учреждении, целях своего пребывания в центре, правилах, регулирующих внутренний распорядок в учреждении,

правах и обязанностях.

— гуманное, не унижающее человеческого достоинства обращение;

— поддержание связи с семьей путем телефонных переговоров и свиданий в установленное

для этого время, с учетом соблюдения режимных моментов:

— **ежедневно в будние дни с 17 часов 00 минут до 19 часов 00 минут,**

— **в выходные и праздничные дни с 15 часов 00 минут до 19 часов 00 минут.**

— получение посылок, бандеролей, получение и отправление писем и телеграмм без

ограничения их количества, (посылки, передачи просматриваются медицинским

работником, или воспитателем, в обязательном порядке сообщается дежурной

медицинской сестре, администрации);

— обеспечение на безвозмездной основе питанием, одеждой, обувью и другими

предметами по установленным нормам, необходимым для сохранения здоровья и

обеспечения жизнедеятельности несовершеннолетнего;

— пользоваться личными предметами одежды и обуви, после дезинфекции, в соответствии

с требованиями действующего законодательства.

— пользоваться ценными вещами (в том числе телефоном, ноутбуком и т.д.) только после

заявления родителей, законных представителей о том, что ответственность за сохранность

данной вещи оставляют за собой, претензий к сотрудникам центра иметь не будут, и

только в разрешенное воспитателями время, с соблюдением режима дня.

— обеспечение бесплатной юридической помощью с участием адвокатов, а также иных лиц, имеющих право на оказание юридической помощи в соответствии с законом;

— обжалование решений, принятых работниками органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, в вышестоящие органы указанной системы, органы прокуратуры, суд;

осуществление иных прав, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

3.2. При осуществлении прав воспитанников не должны нарушаться порядок и условия социального обслуживания в учреждении, а также ущемляться права и законные интересы других лиц.

#### **4. ОБЯЗАННОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**

4.1. Воспитанники, находящиеся в учреждении должны соблюдать общепринятые правила поведения, вежливость и корректность в общении с сотрудниками и друг с другом.

4.2. В жилых комнатах Учреждениях в часы послеобеденного и ночного отдыха должна соблюдаться тишина. Покой отдыхающих не должен нарушаться пением, громкими разговорами, включенными радиоприемниками и телевизорами и т.п.



Уборка помещений в часы отдыха не разрешается.

4.3. Воспитанники обязаны:

- выполнять требования настоящих Правил, администрации ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск», работников центра, соблюдать режим дня, установленный в Учреждении
- при поступлении сдать на хранение денежные средства, ценные вещи, предметы, указанные в приложении № 1 к настоящим Правилам;
- бережно относиться к имуществу Учреждения;
- соблюдать чистоту в комнатах, местах общего пользования; правила личной гигиены и санитарии;
- соблюдать правила пожарной безопасности и безопасности жизнедеятельности;
- участвовать в мероприятиях Учреждения, осуществлять дежурство, согласно очередности, установленной воспитателями;
- не совершать действий, унижающих достоинство работников, детей;
- во время прогулок находиться под присмотром ответственного лица (воспитателя, медицинской сестры (в приемном отделении)). Старшие дети могут находиться за территорией Учреждения только по расписке с подписью ответственного лица, подтверждающего разрешение на выход из учреждения. В расписке несовершеннолетний,

должен указать время ухода и возвращения, место нахождения, в чем одет.

— бережно относиться к имуществу и оборудованию ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск», своевременно информировать администрацию Учреждения о поломке, утере или пропаже имущества и оборудования.

— исполнять иные требования, установленные законодательством Российской Федерации.

4.4. Воспитанникам запрещается:

— **выходить из Учреждения без разрешения ответственного лица (воспитателя или медицинской сестры);**

— нарушать режим дня и правила поведения.

— принимать в передачи, хранить и использовать предметы и вещества, указанные в приложении № 1 к настоящим Правилам;

— курить, употреблять алкогольные напитки, иную спиртосодержащую продукцию, запрещенные к употреблению (токсические, наркотические) вещества и средства;

— наносить телесные повреждения;

— пропускать занятия в образовательном учреждении;

— менять без разрешения администрации спальные места, переносить инвентарь и имущество из одной комнаты в другую;

— пользоваться чужими предметами личной гигиены, одеждой, обувью;

- играть в азартные игры, а также в настольные и иные игры с целью извлечения личной выгоды;
- пользоваться самодельными электроприборами;
- содержать животных;
- самостоятельно производить ремонт мебели, сантехники, осветительных и других электроприборов, находящихся в помещениях ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск».

## **5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

- 5.1. Соблюдение Правил обязательно для сотрудников и воспитанников центра, а также иных лиц, посещающих Учреждение.
- 5.2. Нарушение Правил должностными лицами влечет ответственность в дисциплинарном порядке.
- 5.3. Нарушение настоящих Правил воспитанниками является основанием для применения мер взыскания, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.
- 5.4. Правила внутреннего распорядка должны находиться в Учреждении на видном месте.
- 5.5. Несовершеннолетние, принимаемые на обслуживание в Учреждение, должны быть ознакомлены с настоящими Правилами внутреннего распорядка.

## **ПЕРЕЧЕНЬ**

**предметов несовершеннолетнего, подлежащих изъятию или приему на хранение в ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск»**

1. Документы — (хранение)
2. Ключи от квартиры — (хранение)
3. Деньги, валюта зарубежных стран, ценные бумаги и иные ценности-  
(хранение)
4. Наручные и карманные часы — (хранение)
5. Сигареты, зажигалки, взрывчатые, отравляющие, токсические,  
пожароопасные и радиоактивные вещества — (изъятие по акту)
6. Все виды алкогольных напитков, пиво, энергетические напитки —  
(изъятие по акту)
7. Духи, одеколон и иные изделия на спиртовой основе- (хранение)
8. Наркотические средства, лекарственные препараты, предметы  
медицинского назначения — (изъятие по акту)
9. Колюще-режущие предметы, конструктивно схожие с холодным  
оружием- (хранение)

10. Топоры, молотки и другой инструмент- (хранение)

11. Ножи, опасные бритвы, лезвия для безопасных бритв, ремни-  
(хранение)

12. Фотоаппараты, фотоматериалы, химикаты, кинокамеры, видео-,  
аудиозаписывающая техника, средства связи (в т.ч. мобильные телефоны) —  
(хранение)

13. Бижутерия: цепочки, цепи, шнуры, предметы для пирсинга — (хранение)

14. Игральные карты- (хранение)

15. Электробытовые приборы- (хранение)

Приложение № 2

к Правилам внутреннего распорядка

для воспитанников ГКУ ЯНАО

«СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск»

утвержденных « » 2015 г.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ**

1. Овощи и фрукты с признаками порчи и гниения.
2. Грибы.

3. Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
4. Продукция домашнего приготовления.
5. Клубника.
6. Скоропортящиеся продукты (колбасы, салаты).
7. Пищевые продукты, содержащие в своем составе ароматизаторы и красители искусственного происхождения, в том числе газированные напитки, жевательные резинки.
8. Кондитерские изделия с кремом.
9. Джем, варенье, повидло, мед домашнего приготовления.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ РАЗРЕШЕННЫХ**

**для передачи воспитанникам**

**ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск»**

**во время посещения их родителями (лицами их заменяющими),**

**родственниками, друзьями**

1. Фрукты;
2. Конфеты;
3. Печенье, вафли, пряники;

#### 4. Сок.

Продукты принимаются в количестве, рассчитанном на один прием пищи.

Продукты (кроме фруктов) должны находиться в не нарушенной заводской упаковке с отметкой о сроке годности.

Товары с истекшим сроком годности не принимаются.

#### **Приложение №2**

Режим дня

##### **1 смена (старшие школьники)**

7.00 -7.15 подъем, утренний туалет, труд по самообслуживанию.

7.15 -7.30 утренняя зарядка, дежурство в столовой

7.30 – 7.45 завтрак

7.45 — 8.00 уход в школу

8.30-13.30 занятия в школе

13.30 -14.00 обед

14.00 -15.00 отдых

15.20 — 15.30 полдник

15.30 — 16.00 групповое занятие

16.00 — 18.30 самоподготовка

18.30 — 18.45 ужин  
18.45 — 19.45 прогулка  
19.45 — 20.00 сонник  
20.00- 20.30 свободная деятельность, труд по самообслуживанию  
20.30- 21.00 вечерний туалет  
21.00- 22.00 свободная деятельность  
22.00 отбой

Режим дня

**2 смена (средний школьный возраст)**

7.00 -7.30 Подъем, утренняя гимнастика  
7.30 -7.45 Завтрак  
7.45 — 8.30 Труд по самообслуживанию  
8.30 –11.00 Самоподготовка, групповое занятие  
11.00 -12.00 Прогулка  
12.00 -12.30 Обед  
12.30 — 13.15 Свободная деятельность  
13.15- 13.30 Уход в школу  
14.00- 18.30 Занятие в школе, приход со школы



18.30- 18.45 Ужин  
18.45-19.45 Прогулка  
19.45- 20.00 Вечерний ужин  
20.00- 20.30 Свободная деятельность  
20.30- 21.00 Вечерний туалет  
21.00 Отбой

#### **Режим дня**

#### ***(Дошкольники)***

7.00 -7.30 Подъем, утренняя гимнастика  
7.30 -7.45 Завтрак  
7.45 — 8.00 Уход в детский сад  
8.00 –8.30 Труд по самообслуживанию  
8.30- 9.00 Игры, подготовка к занятиям  
9.00- 10.30 Познавательная деятельность  
10.30- 12.00 Прогулка  
12.00-12.30 Обед  
12.30- 13.00 Свободная деятельность  
13.00- 15.00 Тихий час

15.00- 15.20 Подъем, гимнастика после сна

15.20- 15.30 Полдник

15.30- 17.00 Игры, самостоятельная

деятельность

17.00- 18.30 Приход из детского садика.

Прогулка

18.30- 18.45 Ужин

18.45- 19.45 Прогулка

19.45- 20.00 Вечерний ужин

20.00- 20.30 Свободная деятельность

20.30- 21.00 Вечерний туалет. Отбой

Режим дня

***Каникулы и выходные дни***

8.00 -8.30 Подъем, утренняя гимнастика

8.30 -8.45 Завтрак

8.45 -9.15 Труд по самообслуживанию

9.15 –10.30 Занятие по интересам, игры

10.30 -12.30 Прогулка

12.30- 13.00 Обед  
13.00- 15.00 Отдых. Прогулка  
15.00- 15.20 Подъем, гимнастика после сна  
15.20- 15.30 Полдник  
15.30- 17.00 Занятие по интересам, игры, труд  
17.00- 18.30 Прогулка  
18.30- 18.45 Ужин  
18.45- 19.45 Воспитательский час  
19.45- 20.00 Вечерний ужин  
20.00- 20.30 Свободная деятельность  
20.30- 21.00 Вечерний туалет  
21.00- 22.00 Самостоятельная деятельность, отбой.

***Приложение №3***

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА**

**«СОЦИАЛЬНО-РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ «ГАРМОНИЯ»**

**В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ ГОРОД НОЯБРЬСК»**

(ГКУ ЯНАО «СРЦН «Гармония» в МО г. Ноябрьск»)

Дзержинского ул., 5, г. Ноябрьск, 629807

Тел./факс: (3496) 32-29-44, тел. 32-35-15 E-mail: [srcn\\_garmoniya@mail.ru](mailto:srcn_garmoniya@mail.ru)

ОКПО 57424553, ОГРН 1028900707340, ИНН/КПП 8905028896/890501001

АКТ обследования социально-бытовых условий жизни несовершеннолетнего и семьи (первичный)

Дата

№

Время посещения:

1. **Фамилия, имя, отчество несовершеннолетнего:**

2. **Возраст, год рождения, место рождения:**

3. **Домашний адрес, телефон:**

4. **Сведения о родителях:**

5. **Участие каждого из родителей в воспитании и содержании несовершеннолетнего:**

6. **Состав семьи:**

7. **Сведения о несовершеннолетнем:**

а) режим дня и условия проживания несовершеннолетнего;

б) кто осуществляет уход за несовершеннолетним;

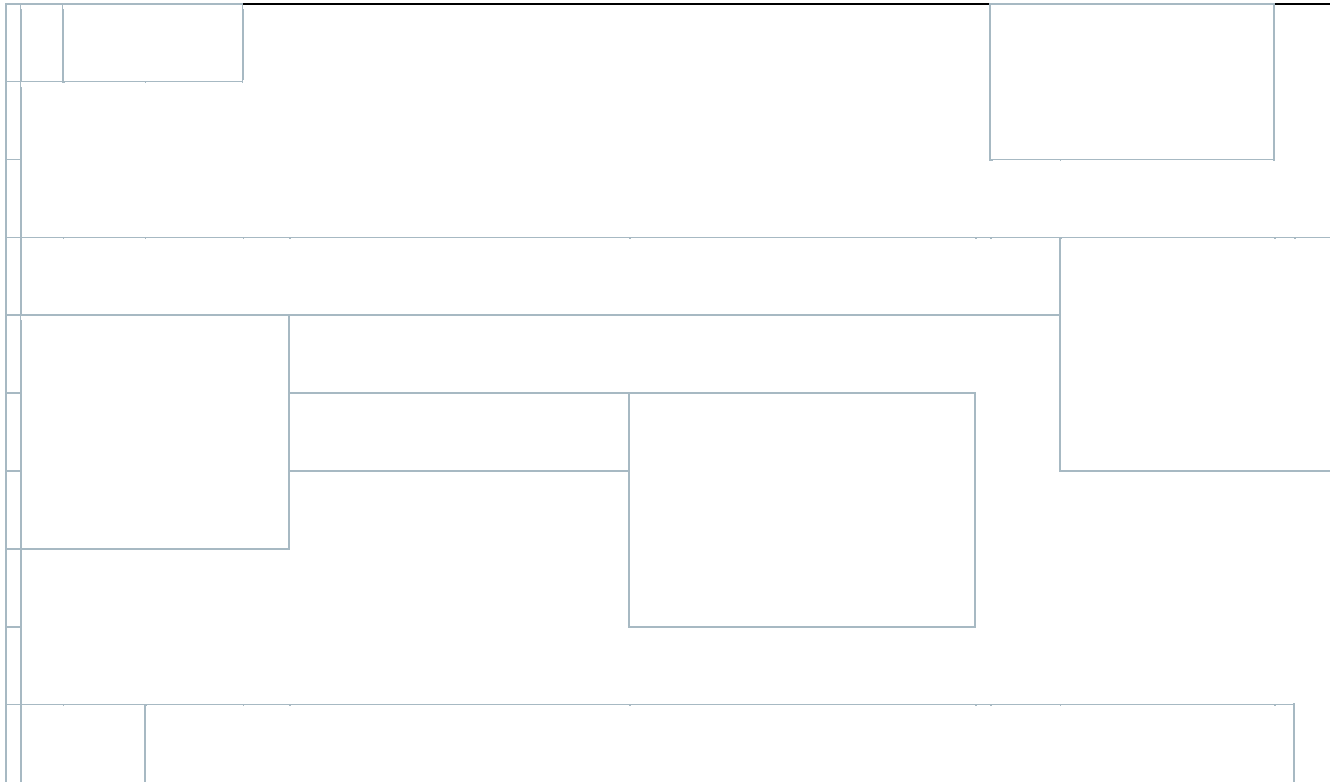
в) состояние здоровья несовершеннолетнего;

г) организация отдыха.

8. **Взаимоотношения несовершеннолетнего с родителями, другими членами семьи:**

9. **На несовершеннолетнего выплачивается:**





Мужчины , женщины .

Символические лица (например, «идолы», образцы для подражания) ,

Умершие, но значимые для вас люди относятся к символическим лицам

Домашние животные .

Конфликт: —||— . Разрыв: —| |— .

Вы можете обозначить минусом (-) значимых людей, отношения с которыми у вас негативны.

Плюсом (+) тех, кто вам нравится,

(±) – по отношению к которым вы амбивалентны, т.е. нет ни яркой симпатии, ни антипатии.

Приближающийся к вам человек → Я ,

отдаляющийся от вас человек ← Я

### ***Приложение №5***

#### **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.

#### **Вопросы**

##### **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 получаса 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**

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

<b>8</b>							
<b>Сумма баллов:</b>							

### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
<b>1</b>	10	5	0	0			
<b>2</b>	10	0					
<b>3</b>	10	5	0				
<b>4</b>	10	10	0	0			
<b>5</b>	10	5	0				
<b>6</b>	10	5	0				
<b>7</b>	0	5	10				
<b>8</b>	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.

### **Приложение №6**

#### **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 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 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) вообще никогда не участвую;

б) очень 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.

**6. 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.

### **Приложение №7**

#### **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.

### **Приложение №8**

#### **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.



**Приложение №9**

**Личная шкала здоровых привычек**

1. Я чищу зубы не менее одного раза в день

ДА

НЕТ

2. Я достаточно сплю

ДА

НЕТ

3. Я веду активный образ жизни: хожу пешком, бегаю, езжу на велосипеде,

занимаюсь спортом не менее 60 минут каждый день

ДА

НЕТ

4. В машине я всегда пользуюсь ремнем безопасности

ДА

НЕТ

5. Я ем разнообразную и здоровую пищу (овощи, фрукты, рыбу, мясо,

минимум сахара, соли и жира)

ДА

НЕТ

6. Я всегда перехожу дорогу по пешеходному переходу

ДА

НЕТ

7. Я мою руки не менее одного раза в день

ДА

НЕТ

8. Я много играю и веселюсь

ДА

НЕТ

9. Мне нравится общаться с друзьями

ДА

НЕТ

10. Я с радостью встречаю каждый новый день

ДА

НЕТ

**Если ты ответил**

**«НЕТ», то спроси себя, почему?**

## **Приложение №10**

### **Тест для родителей**

#### **«Можно ли ваш образ назвать здоровым?»**

Предлагаемый тест покажет, умеете ли Вы заботиться о своем здоровье.

Пометьте выбранный Вами ответ.

**1. Какие из приведенных симптомов не требуют визита к врачу?**

- непривычная утомляемость
- зимняя простуда
- хроническое несварение в желудке.

**2. Как вы защищаете уши, слушая музыку, записи через стереонаушники?**

- не включаю на полную громкость;
- в этом нет нужды — звук из наушников не достигает громкости, раздражающей слух;
- не ставлю на такую громкость, при которой не слышно внешних разговоров.

**3. Как часто Вы меняете зубную щетку?**

- два раза в год
- каждые 3—6 месяцев
- как только она обретет потрепанный вид.

**4. Что менее всего защищает Вас от простуды и гриппа?**

- частое мытье рук
- противогриппозная прививка
- отказ от прогулок в холодную погоду.

**5. В какое время Вы предпочитаете прибыть на место назначения, чтобы избежать перехода времени?**

- ранним вечером
- с восходом солнца
- в середине дня.

**6. Как часто Вы даете отдых глазам после пользования компьютером, читая или занимаясь делами, требующими зрительного внимания?**

- каждый час;
- каждые полчаса;
- каждые 10 минут.

**7. Какое из утверждений соответствует истине?**

- можно загореть даже в облачный денек;
- если я хочу позагорать, мне следует пользоваться солнцезащитными средствами с фактором ниже 10;
- смуглым людям не нужна защита от солнца.

**8. Что из перечисленного наиболее эффективно, чтобы сбросить вес?**

- отказ от завтрака, обеда или ужина
- сокращение потребления алкоголя
- исключение из рациона крахмалосодержащих продуктов.

**9. Как правильно дышать:**

- ртом
- носом
- ни один из вариантов не хуже и не лучше другого.

**10. Что из перечисленного принесет наименьший вред волосам?**

- химическая завивка
- сушка волос феном
- обесцвечивание волос

**Подведите итог:**

Запишите себе по 1 очку за каждый из следующих правильных ответов

1(б), 2(в), 3(б), 4(в), 5(а), 6(в), 7(а), 8(б), 9(б) и 10(б).

**Сложите полученные очки.**

**8—10 баллов** — Вы прекрасно знаете, что способствует здоровому образу жизни, дело лишь за применением этих знаний на практике.

**5—7 баллов** — Возможно, Вы обладаете хорошими знаниями основ большинства аспектов здорового образа жизни, однако, кое-какие вопросы вам неплохо было бы освежить в памяти.

**4 и меньше баллов** — Не отчаивайтесь, еще не все потеряно, следуйте рекомендациям. Это поможет Вам приобрести полезные привычки повседневной жизни.

