

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лукояновская средняя школа №1

Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 27 августа 2020 г.	Утверждена директором школы Приказ № 168 от 27 августа 2020г.
---	--

Целевая программа
«Здоровье»

Автор-составитель:
Дядякина Надежда Александровна
заместитель директора по ВР

г. Лукоянов 2020

Пояснительная записка

Общеизвестно, что здоровье – главное достояние любого общества. Истинна и очевидна взаимосвязь жизненно важных понятий: «Здоровые дети – здоровое общество – здоровая нация». Сама жизнь ставит здоровье детей на первое место среди защиты интересов ребенка.

Среди участников образовательных отношений растет осознание того факта, что без решения проблемы сохранения и развития здоровья учащихся и учителей вряд ли произойдет гуманистическое обновление российской школы, а любая инновация в ней будет обречена на провал.

В центр педагогического внимания ставится личность ребенка, образовательное и воспитательное воздействие на нее. Причем, эти воздействия на ребенка должны быть дифференцированными, индивидуальными, предусматривающими вариативность технологий, формирование таких межличностных отношений, которые обеспечивают комфортные условия для эффективного развития ребенка.

Потребность введения программы «Здоровье» продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья детей, поступающих в школу. Физиологическое здоровье человека рассматриваем как важнейшую социальную, личностную ценность, тесно связанную с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья обучающихся в одно из приоритетных направлений работы школы. Воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- негативное отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей, наносящих ущерб здоровью;
- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление.

Цель программы. Формирование навыков здорового образа жизни посредством организации здоровьесберегающей и здоровьесформирующей образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательных отношений.

Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

1. Создать реальные социально-гигиенические и социально-психологические условия в школе, способствующие укреплению здоровья.
2. Способствовать гигиеническому нормированию учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
3. Обеспечить образовательные и просветительские аспекты программы «Здоровье» методической и дидактической литературой.
4. Продолжить сотрудничество с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактики заболеваний.
5. Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.

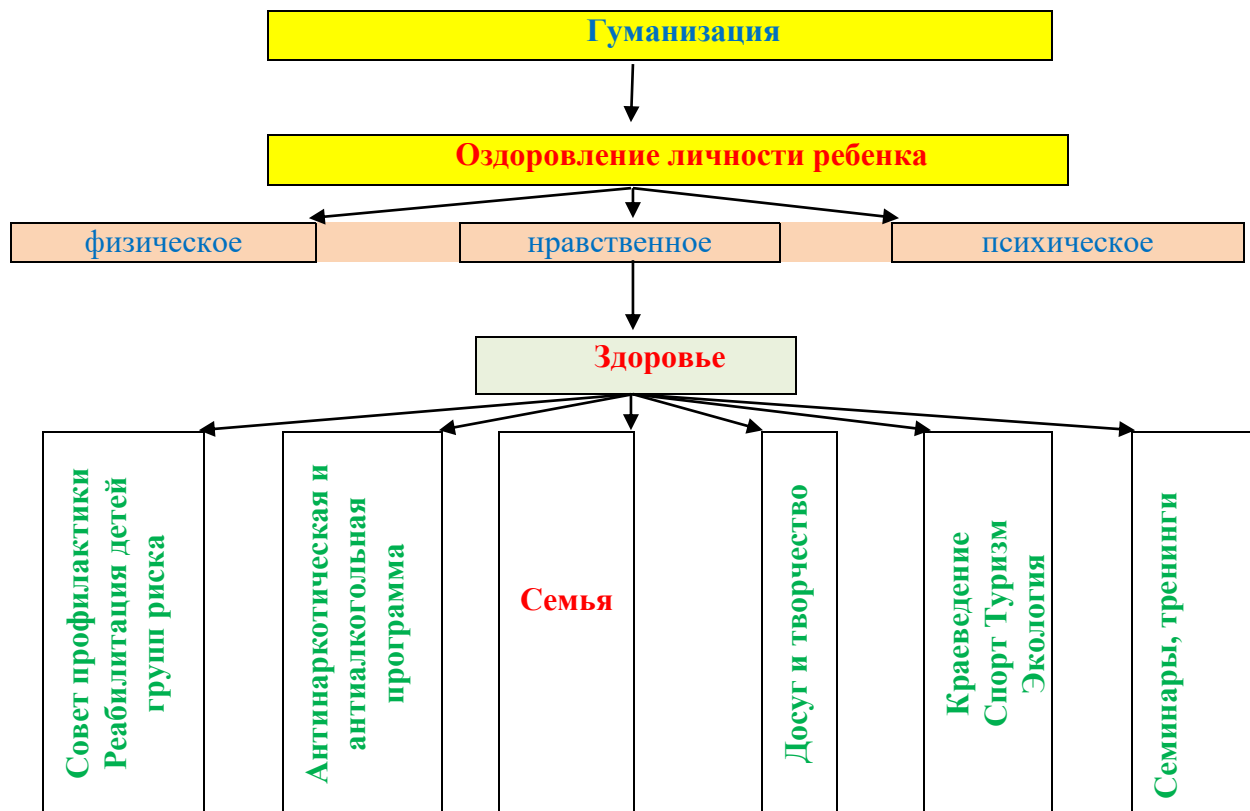
Механизм достижения поставленной цели, поэтапное решение оздоровительных задач будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по уменьшению детского травматизма;
- внедрение сбалансированного разнообразного питания;
- разработку комплекса мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения;
- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки.

Реализация программы предусматривает: поиск, создание новых методик работы в области сохранения здоровья, совершенствование применяемой программы и обобщение опыта работы в различных формах.

Основные направления содержания программы

«Здоровье»



Основные направления работы в плане физического оздоровления.

1. **Лечебно-профилактическая работа.** Дни Здоровья, планирование и организация оздоровительных мероприятий, закаливание, предупреждение несчастных случаев, коррекция учебных программ и домашних заданий с целью сокращения перегрузок, обучение детей с учетом здоровья каждого ребенка.

2. **Диагностика физического развития.** Изучение особенностей развития каждого ребенка, причин имеющихся или возможных заболеваний или отклонений в здоровье, углубленное обследование здоровья детей специалистами.

3. **Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.** Правильное питание, режим, самоорганизация детей, гимнастика, антиалкогольная и антинаркотическая пропаганда, оздоровительная работа в плане репродуктивного здоровья, личная гигиена, физкультминутки и музыкальные паузы.

4. **Взаимодействие педагогов, медиков, психологов.**

Воспитание – процесс психологический. Результативность воспитания, общение взрослого с ребенком, доверительные отношения педагогов и учащихся предусматривают необходимое изучение личности, особенностей характера подростка, поведенческую мотивацию в окружающей действительности.

Психологическое оздоровление личности.

Цель. Создание психологически комфортной среды для каждого ребенка.

Задачи:

1. Психологическая грамотность педагогов, родителей.
2. Психологическая помощь семье в интересах личности ребенка.
3. Диагностические процедуры с целью выявления психологических отклонений.
4. Психологическая коррекция состояния ребенка.
5. Снятие психологической напряженности, депрессии, помощь в решении проблем конфликтного характера.

Предполагаемая работа в этом направлении:

- Исследование личностных особенностей, эмоционально-волевой сферы учащихся.
- Коррекционно-развивающая работа.

- Оказание психологической помощи подростку в учебном процессе, в летний период времени (оздоровительные лагеря), при организации досуга.

Обучение, оздоровление, коррекция должны быть в комплексе. Необходимо сотрудничество всех, кто работает с детьми (педагогов, психологов, медиков, социального педагога, учителей физической культуры, классных руководителей, специалистов разного уровня).

Нравственный аспект здоровья.

Нравственный аспект здоровья связан с понятием **духовности**. Этика, Нравственность, Общечеловеческие ценности – основа образовательного процесса.

Цель программы: **воспитание интеллектуальной, духовно-творческой личности, ведущей здоровый образ жизни.**

Задачи:

1. «Очеловечивание» предметов гуманитарного цикла (нравственность, духовность – поле деятельности педагогов – гуманитариев).
2. Нравственно-этическое содержание работы с детьми и подростками: дополнительное образование, классные часы, внеклассные общешкольные мероприятия, внеклассная работа по предметам.
3. Профориентационное направление деятельности.

Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»:

- Система комплексного мониторинга состояния здоровья детей и выработка мер коррекции.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- Повышение числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях школы и УДО.
- Повышение числа педагогов, использующих в практической деятельности здоровьесберегающие технологии.
- Увеличение числа родителей, участвующих в совместных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Сроки реализации программы 2020– 2025 годы

Аналитико-проектировочный и организационный этап /2020-21гг./

Цель: проблемно-ориентированный анализ результатов предыдущей и создание условий реализации настоящей программы.

1. Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:

- соблюдение теплового режима;
- поддержание в помещениях школы чистоты;
- соблюдение нормативов освещенности в классах;
- соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;
- организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;
- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся.

2. Условия для здоровья на уроках, занятиях:

- формирование правильной осанки;
- правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;
- физкультминутки;
- использование мебели, соответствующей росту обучающихся;
- морально-психологические условия: деловая, деятельная атмосфера, уверенность в успехе, доброжелательность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

3. Формирование социально-психологического климата в школьном коллективе, отвечающего следующим требованиям:

- перспективность, оптимистичность;
- жизнерадостность;
- уверенность в успехе, результативности, как в личной, так и в коллективной деятельности;

- защищенность обучающихся;
 - дух сотрудничества;
 - построение оптимальных целесообразных отношений «учитель – ученик».
4. Изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:
- увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;
 - нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;
 - активное включение и использование идеи состязательности, свойственной детям школьного возраста;
 - мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры, формирование красивого тела и вооружение методикой для тренировок;
 - увеличение доли времени на улучшение осанки.
5. Во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости обучающихся в спортивных секциях, организуя и увеличивая количество спортивных секций. Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:
- проведение «Дней здоровья» - спортивного праздника с участием всего школьного коллектива как комплекса эстафет, соревнований;
 - организация различных внутришкольных соревнований, веселых стартов среди обучающихся;
 - использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);
 - параллельно решая задачу развития умений культурно отдыхать, формируя эстетическую сторону;
 - формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших прыгунов и т.д.
6. Программа здоровья педагога, которая включает в себя:
- творческую активность;
 - поддержание благоприятного морально-психологического климата;
 - организацию здорового досуга;
 - занятия физической культуры и спортом;
 - апробирование приемов и средств оздоровления организма.
7. Пропаганда здорового образа жизни:
- обучение способам оздоровления организма;
 - раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.
8. Установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:
- проведение медосмотров;
 - профилактика инфекционных заболеваний;
 - организация медицинского ликбеза через классные часы, уроки ОБЖ, встречи с медицинскими работниками;
 - обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.
9. Работа с родителями:
- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;
 - вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;
 - включение родителей в воспитательный процесс школы;
 - привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья.

Практический этап /2022-2024гг./

Цель: реализация Программы

- реализация программы мониторинга состояния физического и психического здоровья обучающихся;
- реализация разработанных программ дополнительного образования, курсов внеурочной деятельности и элективных учебных предметов, способствующих формированию здорового образа жизни обучающихся (с 1 по 11 классы);
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний, вредных привычек;
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- развитие сотрудничества семьи и школы;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;
- организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: Дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни;
- ежегодный анализ промежуточных результатов реализации Программы «Здоровье», коррекция плана реализации программы.

Аналитико-обобщающий этап /2025г./

Цель: анализ итоговых результатов мониторинга реализации программы.

- обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов работы с поставленной целью;
- корректировка исследования описание хода и результатов деятельности;
- оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.
- Обобщение и распространение позитивного опыта работы школы по реализации Программы «Здоровье».
- Определение целей и задач стратегии в работе данного направления.

Программа «Здоровье» реализуется по следующим направлениям:

1. Кадровое обеспечение работы школы по сохранению здоровья учащихся.
2. Материально-техническая база кабинетов, обеспечивающих здоровьесберегающий образовательный процесс.
3. Структура управления здоровьесбережением.
4. Создание здоровьесберегающей внутренней среды.
5. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса.
6. Урок – здоровьесберегающая форма обучения учащихся.
7. Работа с педагогическим коллективом по укреплению здоровья педагогов.
8. Диагностика и мониторинг состояния здоровья и заболеваний обучающихся.

Программой охвачены все педагоги и учащиеся с 1 – 11 класс.

Материально-техническая база кабинетов, обеспечивающих здоровьесберегающий образовательный процесс:

- Медицинский кабинет - 4 (медикаменты, весы, перевязочный материал).
- Кабинет логопеда (коррекция речевых нарушений, наглядные пособия, зеркало, методический материал).
- Кабинет педагога-психолога (мягкие диваны, мультимедийное оборудование, наглядный материал).
- Три спортивных зала: 2 больших для 5-11 классов и малый для 1-4 классов (шведские стенки, маты, мячи, скакалки и др.).
- Лыжная база (ботинки, лыжи, палки).
- Спортплощадка на улице.
- 2 компьютерных кабинета.
- 2 школьных столовых.

Создание здоровьесберегающей внутренней среды:

- Оптимальный световой режим: искусственное и естественное освещение учебных помещений, местное освещение классных досок.
- Цветовое решение интерьера и мебели.

- Расстановка оборудования и регулируемой мебели.
- Адаптация первоклассников в учебном процессе («Школа подготовки», ступенчатый режим расписания, дополнительные каникулы).
- Наличие зон активного отдыха (спортивная площадка на улице, площадка во дворе школы для прогулок ГПД, школьные коридоры).
- Соответствие величины нагрузки максимально допустимой норме (составление учебного плана, расписание уроков, расписание дополнительного образования с учетом соблюдения санитарных норм и правил).
- Организация питания.
- Посадка учащихся с учетом заболеваний органов зрения и слуха.
- Озеленение классов и школьных коридоров.
- Оборудование для очистки воды.
- Наличие кондиционеров в кабинетах, где находится специальная техника.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса.

Анализ основных параметров состояния здоровья школьников является неотъемлемой частью анализа итогов учебного года на протяжении всех лет существования школы. В школе организуется комплексный план оздоровительных мероприятий и гигиенического воспитания учащихся, результатом чего является стабилизация, а по некоторым показателям и снижение уровня заболеваемости.

Комплекс мероприятий:

- Динамические паузы на уроках в начальных классах и пальчиковые игры.
- Уроки здоровья.
- Курс внеурочной деятельности по ЗОЖ в 7-11 классах.
- Школьная спартакиада по 7 видам спорта.
- Плановые медицинские осмотры 1-11 классов работниками ЦРБ.
- Планирование и организация деятельности совместно с ЦРБ.
- Обязательный ежегодный медицинский осмотр педагогических работников и технического персонала.
- Плановая вакцинация учащихся и учителей, способствующая повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Организация питания.
- Оптимальный режим работы, расписание занятий, выполнение санитарно-гигиенических норм.
- Использование при уборке помещений специальные моющие средства, проведение кварцевания. Выполнение гигиенических требований к состоянию учебной мебели и ее соответствия возрасту учащихся выполнены полностью.
- Учебно-трудовая нагрузка учащихся не превышает нормы предельно допустимой. Применение на уроках методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся, а также использование новых педагогических технологий в образовательном процессе.
- Для учащихся начальных классов, посещающих группы продленного дня, организация прогулок и подвижных игр на свежем воздухе.
- Проведение массовых физкультурно – спортивных мероприятий (конкурсы, соревнования, олимпиады) по общешкольному плану. Работа школьных спортивных секций (волейбол, баскетбол, настольный теннис, ОФП, «Чудо-шашки», «Белая ладья»).
- Работа службы психолого-педагогического и социально-педагогического сопровождения в разрешении проблемных ситуаций в школе и социуме.

Деятельность службы педагога – психолога и социального педагога осуществляется в рамках следующих направлений:

- психологическая диагностика учащихся;
- развивающие психологические занятия с учащимися;
- психологическое консультирование учащихся;

- индивидуальная коррекционная работа с учащимися;
- психологическое обучение родителей;
- психологическое консультирование родителей;
- совместная методическая работа педагогов, психолога, социального педагога;
- психологическое обучение педагогов;
- психологическое консультирование педагогов;
- учет посещаемости и успеваемости;
- предупреждение и профилактика правонарушений, правовой всеобуч;
- организация отдыха детей в каникулярное и внеурочное время;
- совместная работа школы, семьи и общественности.

Вся деятельность осуществляется на основании нормативно-правовой документации (законодательных и рекомендательных документов).

Таким образом, в настоящее время школа идет по пути осознанного усиления валеологического компонента в воспитательной деятельности по сохранению физического здоровья учащихся.

Урок – здоровьесберегающая форма обучения учащихся:

- Личностно-ориентированный подход в обучении.
- Дифференцированный подход в обучении.
- Соответствие величины нагрузки максимально допустимой норме.
- Игровая форма деятельности учащихся.
- Выполнение заданий с двигательной активностью.
- Дозировка домашнего задания.
- Динамические паузы.

Работа с педагогическим коллективом по укреплению здоровья педагогов:

- Участие в городских соревнованиях в составе команды «Учитель».
- Организация «Дней здоровья».
- Цикл бесед по профилактике различных заболеваний.
- Прохождение ежегодного медицинского осмотра.
- Вакцинация против гриппа, гепатита, дифтерии и др.

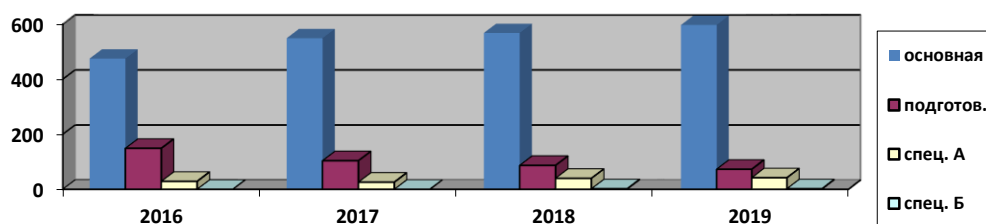
Мониторинг состояния здоровья учащихся в % соотношении

	2012	2014	2015	2016	2017	2018	2019
Инвалиды	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Туб инфицированность	72,4	68,7	62,3	60,5	67,1	71,5	43,7
Нарушение зрения	26	30,8	27	29,8	23,2	21,5	20,2
Заболевания ЖКТ	6,6	6,0	5,6	5,2	3,5	2,0	1,7
Сердечно – сосудистые патологии	9,7	7,3	8	6,3	3,6	2,8	2,4
Заболевания М.В.П.	2,0	1,3	1,7	1,5	0,8	0,5	0,3
Бронхиальная астма	4,8	4,7	4,5	3,5	2,9	2,5	2,4
Сколиоз	5,5	1,5	4,3	3,5	5,3	4,4	4,3
Нарушение осанки	25,5	16,7	11,5	11,4	8,8	8,4	7,0
Болезни эндокринной системы	12,6	10,6	12,4	10,2	11,9	14,0	15,0
Болезни нервной системы	14,4	15,6	17,4	16,0	7,3	6,0	7,5
Здоровые дети /1 группа/	4,2	3,2	6,7	7,1	6,1	2,5	2,9

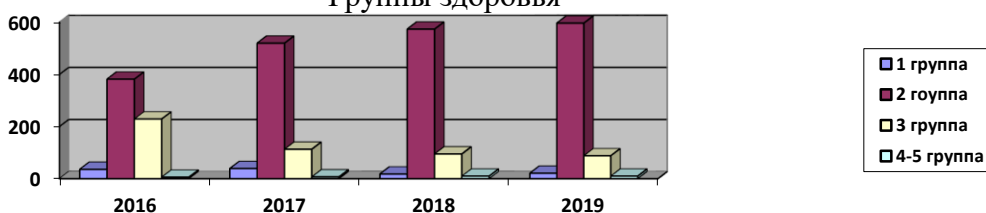
Класс	Всего учащихся 2019-20г. 713	Группы здоровья					Физкультурные группы			
		1	2	3	4	5	Основная мед. группа	Подготовительная группа	Спец. группа А	Освоб. От уроков физ. культуры спец. гр. Б
10-11			30	10			28	9	3	
5-9		1	265	67	4		260	49	28	

1-4		20	302	11	2	1	309	15	11	1
Всего :		21	597	88	6	1	597	73	42	1

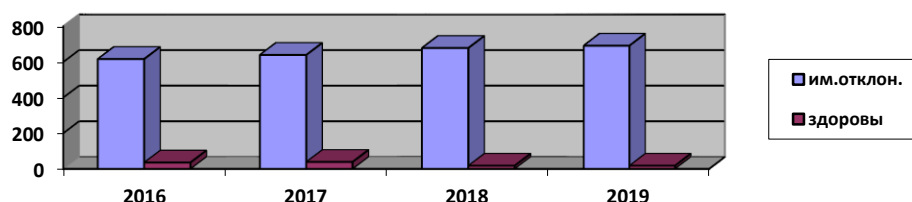
Физкультурные группы



Группы здоровья



Уровень здоровья



По данным таблицы за прошлые годы можно говорить о наличии стабильности числа болеющих детей. Оздоровительная работа в школе ведется по разным направлениям в том числе:

- санитарно-просветительная работа (встречи с врачами-специалистами и работниками школы, собеседования с родителями, наглядность);
- профилактические прививки;
- оказание неотложной доврачебной помощи;
- выявление и направление больных детей с различными заболеваниями в поликлинику.

В настоящее время хотя и удастся несколько стабилизировать состояние здоровья детей, но проблема здоровья детей не перестает быть серьезной и актуальной.

В связи с этим школа продолжает работать по целевой программе «Здоровье».

Педагогический коллектив постоянно ищет пути оздоровления детей. В школе соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, ведётся систематическая работа по привитию школьникам навыков здорового образа жизни. Большую роль в укреплении здоровья детей играет организация учащихся горячим питанием и увеличение часов занятий физической культурой. Ведётся большая работа по летнему отдыху: учащиеся направляются в санатории, отдыхают в школьном оздоровительном лагере, в загородных лагерях, причем в течение всего учебного года.

Анализ состояния здоровья показывает, что необходимо активнее продолжать работу по обучению детей здоровому образу жизни, грамотному распределению рабочего времени, соблюдению режима труда и отдыха, основываясь на рекомендациях врача – педиатра, активнее привлекать родителей к решению общей проблемы, сохранения здоровья наших детей.

План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья

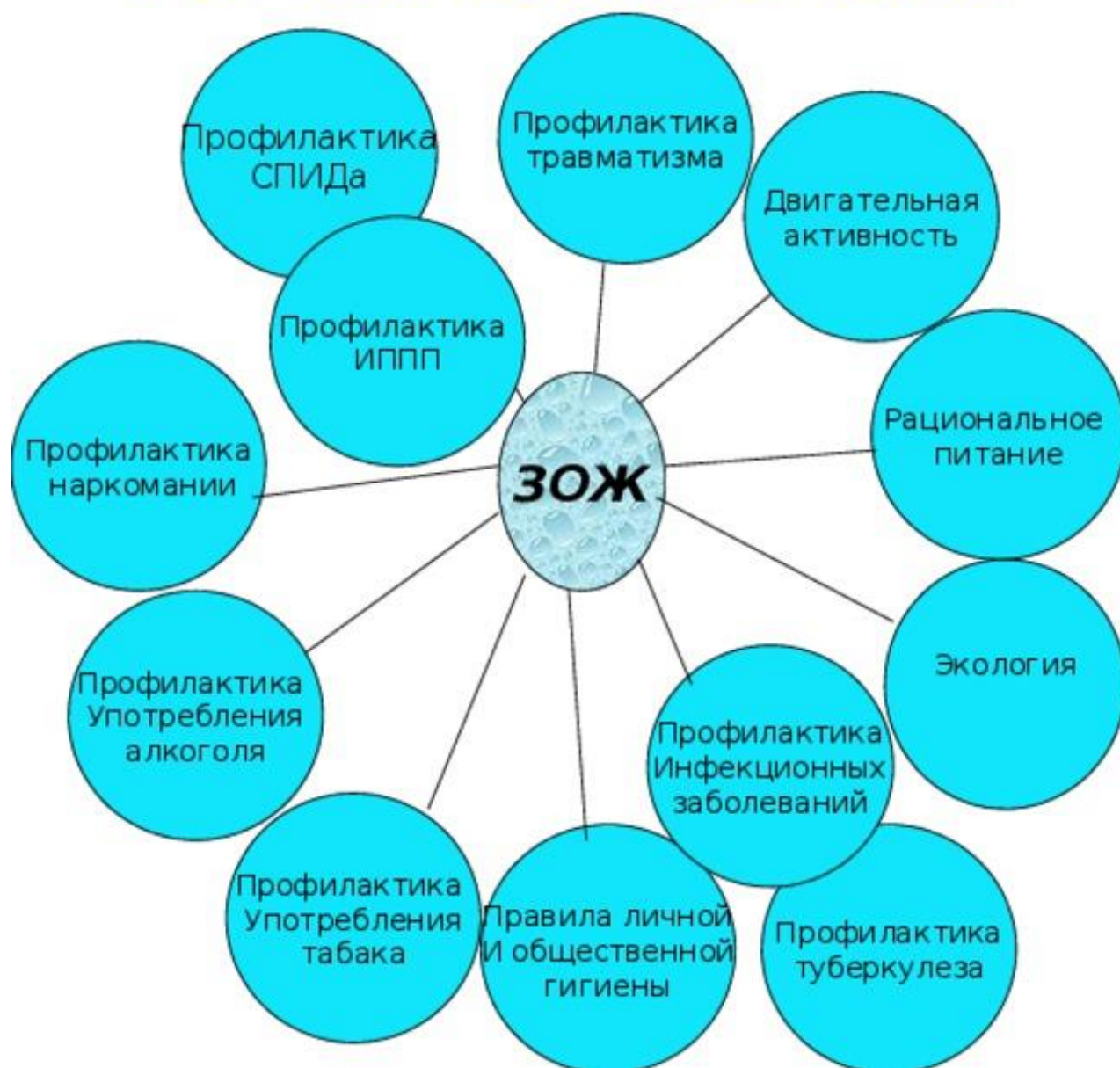
№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Направить усилия на развитие спортивной базы школы а) приобрести необходимый спортивный инвентарь и оборудование для уроков физической культуры,	Ежегодно	Директор Учителя ф/к

	спортивных секций и кружков б) обеспечить ремонт и оснащение спортивных залов и подсобных помещений		
2.	Ввести в практику работы спортивные перемены и физкультминутки, часы здоровья	По ПВР	Классные руководители
3.	Обеспечение систематического проведения уроков физической культуры на свежем воздухе	Сентябрь-октябрь Апрель-май	Учителя ф/к
4.	Традиционные осенне-весенние массовые спортивные мероприятия	Ежегодно	Администрация Учителя ф/к
5.	Работа спортивных секций, развитие сети дополнительного образования	В течение года	Администрация Педагоги ДО
6.	Организация активной пропаганды работы спортивных секций и кружков среди учащихся через систему «Навигатор»	В течение года	Педагоги ДО
7.	Проведение бесед о пользе зарядки и соблюдении режима дня	Систематически	Учителя ф/к Кл.руководители
8.	Участие учащихся в районных спортивно-массовых мероприятиях	По плану спорткомитета	Администрация Учителя ф/к
9.	Проведение школьной Спартакиады среди учащихся 1-11 классов по семи видам спорта	Согласно общешкольному плану	Администрация Учителя ф/к Кл.руководители
10.	Организация регулярного проведения диагностики: а) на наличие тревожности школьников б) комфортности детей на уроке в) взаимоотношения в коллективе	Согласно плану мониторинга	Педагог-психолог Кл.руководители
11.	Организация медицинской службы в школе: а) постоянный мониторинг здоровья детей б) своевременные профилактические меры предупреждения заболеваний в) работа по витаминизации питания учащихся	Систематически	Мед. работник Кл.руководители
12.	Организация летнего отдыха детей	Ежегодно	Администрация
13.	Полное обеспечение школьного медпункта медикаментами	Систематически	Директор
14.	Своевременное прохождение работниками школы медосмотра	Ежегодно	Директор
15.	Оформление уголка здоровья в начальной школе (с рекомендациями родителям). Выпуск санитарных бюллетеней, стенгазет для 5-11 классов	Согласно общешкольному плану	Мед. работник Кл.руководители
16.	Пропаганда здорового образа жизни, изготовление буклетов, памяток, проведение акций	По ПВР	Кл.руководители Мед. работник Соц.педагог
17.	Проведение социально-психологического тестирования учащихся с 14 лет.	Ежегодно	Администрация
18.	Проведение тематических бесед для детей и родителей	Систематически	Кл.руководители Мед. работник
19.	Организация контроля за соблюдением санитарно – гигиенических норм - выполнение требований к воздушно-тепловому режиму, постоянный контроль за его соблюдением - контроль за санитарным состоянием и содержанием учебных помещений	Систематически	Специалист по ОТ Мед. работник Зав. кабинетами
20.	Регулярное проведение инструктажа по технике безопасности среди педагогов и учащихся школы	Систематически	Администрация Кл.руководители Специалист по ОТ

21.	Наличие инструкций по технике безопасности в специальных кабинетах	Ежегодно	Зав. кабинетами Специалист по ОТ
22.	Соблюдение установленных норм работы с компьютером и другими техническими средствами на уроках	Систематически	Учителя-предметники
23.	Соблюдение требований СанПинов при составлении расписания уроков и занятий ДО	В течение года	Зам по УВР Зам по ВР

Приложение № 1

НАПРАВЛЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ



Основные задачи по формированию здоровьесберегающей среды в школе



Приложение № 3

Структура формирования ценности здорового и безопасного образа жизни.

- 1. Здоровьесберегающая инфраструктура.
- 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).



Приложение № 4

Модель здоровьесбережения



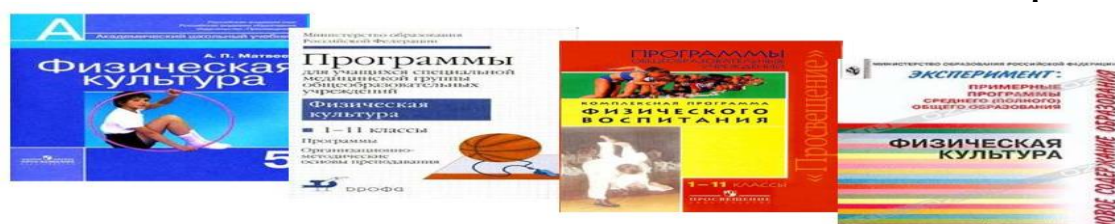
Приложение № 5



Приложение № 6



Приложение № 7



- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б.
- Физическая культура. 1-11 классов Алексеев Н.И. и др. Под ред. Матвеева А.П.
- Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Лях В.И.
- Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. Авторы-составители: А.П. Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В. Каверкина.

Приложение № 8

Информация для родителей.

Уважаемые родители!

Ваш ребенок не всегда будет маленьким, со временем он вырастет. Дети – это мы. Если курим мы, то будут курить и они.

Подумайте, хотите ли вы, чтобы ваш ребенок начал курить. Нормальный родитель ответит «конечно, нет» (95%). Психологи выделяют 3 фактора, которые стимулируют привыкание к сигарете: дети, уже подвергшиеся воздействию пассивного курения. Они менее реагируют на неприятные ощущения от сигареты и, следовательно, привыкают к ней быстрее; при пассивном курении у подростка уже формируется начальная стадия никотиновой зависимости; неосознанное подражание взрослым (особенно родителям).



НИКОТИН-ВРАГ ЗДОРОВЬЯ!



Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек. Вторая Мировая Война унесла жизни более 50 млн. человек. Курение сигарет ежегодно убивает 6 млн. человек, и становится причиной 30% смертей от раковых заболеваний.

К 2030г. от курения ежегодно будет умирать 10 млн человек.

МБОУ Лукояновская СШ №1



Мы против курения!!!

Работу выполнили **ТО «Добрые сердца»**
Руководитель **Дымова И.А.**

Приложение № 9

Антитабачный словарь:

Табак - табачное сено с наполнителями, специально приготовленное для отравления организма

Затяжка - отравляющий наркотический вдох, доставляющий в организм дозу никотина в комплексе с табачными смолами, содержащими ядовитые вещества.

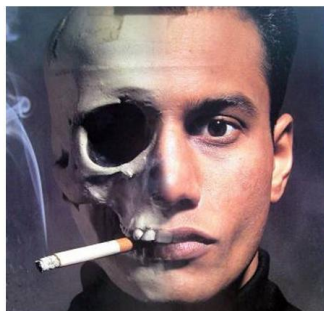
Курение - самоотравление табачным ядом.

Куриль - травиться табаком.

Сигарета - отравляющий снаряд, никотиновая «соска».

Пачка сигарет - карманный крематорий.

Сигаретный дым - табачные выделения для отравления всего живого вокруг.



Легкие сигареты менее вредны?

Не стоит обольщаться, что выкуривание «легких» сигарет причиняет меньший вред. Низкое содержание в табачном дыме никотина вынуждает курильщика для получения привычного количества наркотика бессознательно увеличивать количество выкуриваемых сигарет, затягиваться чаще и глубже.

Безопасных методов курения не существует!

Государственное бюджетное специализированное учреждение
Архангельской области для несовершеннолетних, нуждающихся в
социальной реабилитации "Северодвинский социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних "Солнышко"
164505, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Юбилейная, д.13
Тел. (8184) 58-84-64, 58-84-90
E-mail: centr_snr@detnet.ru,
www.solnyshko.det29.ru
Директор Шувалов Сергей Борисович

Материал для печати подготовила Сацульская О.В.

**Хочешь
жить -
бросай
курить!**



Десять советов, как бросить курить



Поверь в себя. Поверь, что ты можешь бросить. Вспомни самые сложные вещи, которые ты делал и осознай, что у тебя есть сила воли и решимость бросить курить. Все зависит от тебя.



Попроси свою семью и друзей поддержать тебя в твоём решении бросить курить. Попроси их о полной поддержке и терпимости. Поставь их в известность заранее, что ты, возможно, будешь раздражительным даже раздражающим во время расставания с этой вредной привычкой.



Назначь дату, когда бросишь курить, и выполни свое намерение — почувствуй себя человеком слова, гордись собой. Не тяни: чем быстрее, тем лучше.



Попробуй «завязать» — бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами — бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.



Не давай одурачивать себя. Относись критически к рекламам сигарет — поразмышлай над их поверхностным и лживым содержанием.



Займись физкультурой в пределах своих физических возможностей. Тебя порадует, что состояние твоё улучшается.



Лиши себя дополнительных соблазнов — решительно разломайте все сигареты в доме. До тех пор пока не отвыкнешь курить, избегай мест, где много курящих. Посещай места, где курение запрещено.



Найди себе партнера — другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуешь, что не выдержишь.



Пей много воды. Вода хороша в любом случае и большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымыть» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».



Тщательно чисти зубы. Обращай внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представь себе и получишь удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

Помни, что попытка бросить курить еще никому не причиняла вреда. А вот курение ежегодно убивает 5,4 миллионов человек в мире!

Приложение № 10

А знаешь ли ты, что...

- Если в окружении курят, то некурящие вдыхают такое количество никотина, которое они получили бы, если бы сами выкуривали по 80 сигарет в год.
- На планете Земля курят 40% взрослого населения: 60% мужчин и 20% женщин.
- В России каждый год увеличивается на 3% число курящих, т.е. ежегодно мы получаем город курильщиков размером в Москву.
- В семье, где курят родители, начинают курить 67% мальчиков и 78% девочек.
- Из курящих матерей 100% детей курят.
- Если подросток выкурит хотя бы 2 сигареты, то в 70% случаев из 100% он будет курить всю жизнь.
- Более половины подростков курят, подражая другим. Еще более 40% курят из-за стремления к необычности, таинственности.
- В распространении курения среди девушек основной причиной является ложное кокетство.

**Спасибо, не курю!
Хочу разбогатеть!**

- Российский курильщик, который выкуривает в день одну пачку сигарет высшего класса, тратит на сигареты столько, что за 10 лет можно «выкуривает» автомобиль.
- Курильщики во всем мире расходуют ежегодно на покупку четырех триллионов сигарет от 85 до 100 миллионов долларов.
- Затраты на рекламу табачных изделий только в России составляют 2 миллиарда долларов в год.

Выбор за тобой!

Если ты решил бросить



Специалисты выделяют несколько методов, способных помочь избавиться от табакокурения с меньшими муками и стрессом для организма. Избавляться нужно в первую очередь от психической зависимости.

• **Различные виды кодирования и самокодирования.** - психотерапевтические средства. Установки типа «Я брошу курить» и «Выполню свое решение ради...»

надо выучить и мысленно повторять при виде сигарет, пепельниц, табачных киосков, курящих друзей. Но повторять не как заклинание, а как безоговорочную команду самому себе.

• **Заместители и имитаторы никотина** в виде лилоль, жвачек, ингаляторов и пищевых добавок могут оказать побочное действие на организм. Поэтому, прежде чем их купить, стоит посоветоваться с врачом. Заместители и имитаторы не лечат от зависимости напрямую, но очень помогают в комплексном подходе.

• **Иглоукалывание** - распространенный метод, проводимый специалистами.

• **Дыхательная гимнастика** - вдох - через нос, выдох - ртом с небольшим усилием. Начинайте медленно и, как паровоз, постепенно увеличивайте скорость. После 30 выдохов в минуту отдохните. И так по 5 раз утром и вечером.

• **«Сырные палочки».** Нарезать сыр палочками и высушить до размера сигарет, наложить в сигаретную палочку. При желании закурить - достать сырную палочку, взять ее как сигарету и медленно жевать.

• **Никотиновый пластырь.** Обеспечивает поступление микродоз никотина в организм, чтобы обеспечить состояние «ломки».

Государственное бюджетное специализированное учреждение Архангельской области для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации "Северодвинский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних "Солнышко".
164505, Архангельская обл., г. Северодвинск, ул. Юбилейная, д. 13
Канцелярия (8194) 58-84-64,
E-mail центра: nord_sun@arnet.ru,
www.solnyshko.dst29.ru
Директор Шувалов Сергей Борисович

Материал для печати подготовили: Мальгина Е.Н., Сандульская О.В.

Курение или здоровье?



Выбирай сам

**«Табак приносит вред телу,
разрушает разум,
отупляет целые нации»
Оноре де Бальзак**





31 мая — Всемирный день без табака

- В Сингапуре за курение в общественном месте - штраф 500 долларов.
- В Англии в некоторых организациях есть приборы, которые регистрируют время пребывания человека в «курилке», и в конце месяца «курительные часы» вычитут из зарплаты.
- В Японии в городе Ваки власти приняли решение каждый месяц проводить три дня без курения.
- В Исландии на пачках сигарет сделаны надписи: «Курение угрожает здоровью матери и ребенка» и др.
- В Швеции, Норвегии, если студент хочет получить стипендию, то он должен бросить курить.
- В США многие фирмы доплачивают тем работникам, кто не курит или бросил курить.
- В Канаде не берут на работу курящих и наказывают, вплоть до увольнения, тех, кто на рабочем месте покурит.
- В Финляндии в школах, лицеях и ПУ преподаются специальные профилактические курсы, выпущены компьютерные игры.
- В Португалии проводятся спортивные забеги школьников под девизом: «Долой табак из жизни молодежи!»
- Японец Хирота Ямогучи построил дом, ставший первым в стране «антиникотиновой зоной»: жильцы здесь не курят и не приглашают в дом курящих; нарушившие обязательство теряют право жить в этом «райе для некурящих», обязаны заплатить штраф 300 тысяч иен и отремонтировать покидаемую квартиру.
- В Италии для владельцев увеселительных заведений за курящих клиентов штраф 2000 евро
- 57 стран подписали международный договор по борьбе с курением.
- Анти табачный закон в России принят в 2002 году. Исполнили его не везде, хотя многие работодатели запретить курить на рабочих местах.



Только факты

- 20 выкуренных ежедневно сигарет сокращают жизнь на 8-12 лет.
- Каждая выкуренная сигарета стоит курильщику 15 минут жизни.
- От курения умирает каждый пятый! Это значит, что ежегодно мы теряем 500 000 тысяч людей! В России от курения ежегодно умирает около 100 000 человек.
- Смертельная доза никотина 80 - 100 граммов (2-3 капли). Человек не погибает только потому, что в организм доза никотина вводится постепенно, а не сразу.
- При выкуривании одной пачки сигарет можно получить дозу облучения в 7 раз больше дозы, установленной международным соглашением по защите от радиации.
- Ежегодно в мире от болезней связанных с курением, умирает 2,5 миллиона человек каждые 13 секунд.
- Курение с 12 лет делает весьма вероятным развитие рака легких к 40 годам.
- Табак и табачный дым содержит более 3000 химических соединений, некоторые из них способны повредить генетический материал человеческих клеток и вызвать рост раковой опухоли. Рак на 95-98% зависит от курения.
- Рак легких, трахеи и бронхов - 85%; рак гортани - 84%; рак ротовой полости, включая язык, губы - 92%; рак пищевода - 78%; рак мочевого пузыря - 47%; рак почек - 48%.
- От курения женщины страдают намного больше, нежели мужчины, из-за более нежной структуры организма, самой природой предназначенной для продолжения рода. Часто злостные курильщицы не могут родить детей, происходит преждевременное прерывание беременности, недоношенность плода, у детей отставание в физическом развитии.
- Никотин разрушает мозг и сердце.
- Смертность возрастает на 40-60% среди людей, начавших курить в молодом возрасте.

Ты куришь? Значит это твое будущее...

- от курения станет хриплым голос;
- постепенно почернеют, испортятся зубы;
- кожа лица приобретет землистый оттенок;
- резко пострадает обоняние, и ухудшатся вкусовые качества;
- запах изо рта курильщика неприятен;
- появятся головные боли и горечь во рту;
- очень рано кожа лица станет морщинистой и сухой;
- женщины-курильщицы в 25 лет выглядят на много старше своих ровесниц;
- число заболеваний увеличится в 3-4 раза;
- постоянное недомогание превратит жизнь в тягостное пребывание.

Когда ты бросишь курить...

- через 20 минут - артериальное давление снизится до нормального, восстановится работа сердца, улучшится кровоснабжение ладоней и ступней;
- через 8 часов - нормализуется содержание кислорода в крови;
- через 2 суток - усилится способность ощущать вкус и запах;
- через неделю - улучшится цвет лица, исчезнет неприятный запах от кожи, волос;
- через месяц - явно станет легче дышать, покинут утомление, головная боль, особенно по утрам, перестанет беспокоить кашель;
- через полгода - пульс станет реже, улучшатся спортивные результаты - начнете быстрее бегать, плавать, почувствуете желание физических нагрузок;
- через 1 год - риск развития коронарной болезни сердца по сравнению с курильщиками снизится наполовину;
- через 5 лет - резко уменьшится вероятность умереть от рака легких по сравнению с теми, кто выкуривает пачку в день.



Приложение № 11



Исследование: каждые 6 секунд табак уносит одну жизнь.

Каждые шесть секунд табак уносит одну жизнь. Ежегодно курение становится причиной смерти 5,4 миллионов человек. Если не предпринять решительных мер, то к 2030 году эта цифра вырастет до восьми миллионов. В 21 столетии от табака может умереть почти миллиард людей, не сумевших побороть свое пристрастие к сигаретам.



Жители России начинают курить уже с 10-12 лет. Возрастной показатель начала табакокурения в России неуклонно снижается и это серьезно угрожает здоровью нации.



Поговорим о вреде курения

Каждый третий четверг ноября, вот уже 30 лет, отмечается Международный день отказа от курения. Его цель — способствовать снижению распространения табачной зависимости, вовлечение в борьбу против курения всех слоев населения и врачей всех специальностей, профилактика табакокурения и информирование общества о пагубном воздействии табака на здоровье..

Приложение № 12





Конкурс плакатов "Здоровый образ жизни".

Комитет по молодежной политике и взаимодействию с общественными организациями совместно с Санкт-Петербургским Союзом Дизайнеров.

© design-union.ru

В здоровом теле

здоровый дух!

Страна Мам

«Если хочешь быть здоров - закаляйся!»

Отказ от вредных привычек

Алкоголизм

Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечнососудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника и печени. Пьянство угрожает жизни на 15-20 лет.

Курение

Табачное курение — один из самых распространенных видов химической зависимости. Проблема курения среди молодежи, особенно девушек, вызывает тревогу. Актуальность и масштаб этой проблемы возрастают. Это вредно для молодежи, так как формирование этой зависимости происходит в подростковом и юношеском возрасте.

Наркотикомания

Наркомания — это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, воздействующих на центральную нервную систему.

В чём вред наркомании?

- организм начинает разрушаться
- идёт общая деградация личности
- наркоманы — социальные преступники

Положительные эмоции

Умей принудить сердце, нервы, тело
Тебе служить, когда в твоей груди
Уже давно всё пусто, всё сгорело,
И только Воля говорит: «Миди!»
Останься прост, беседуя с царями,
Останься прост, беседуя с толпой;
Будь прав и тверд с врагами и друзьями,
Пусть всё, в свой час, считают с тобой;
Наполни смыслом каждое мгновенье,
Часов и дней неутомимый бег.
Тогда весь мир ты прилетишь во владенье,
Тогда, мой друг, ты будешь человек!

Р. Киплинг

Экологическое сознание

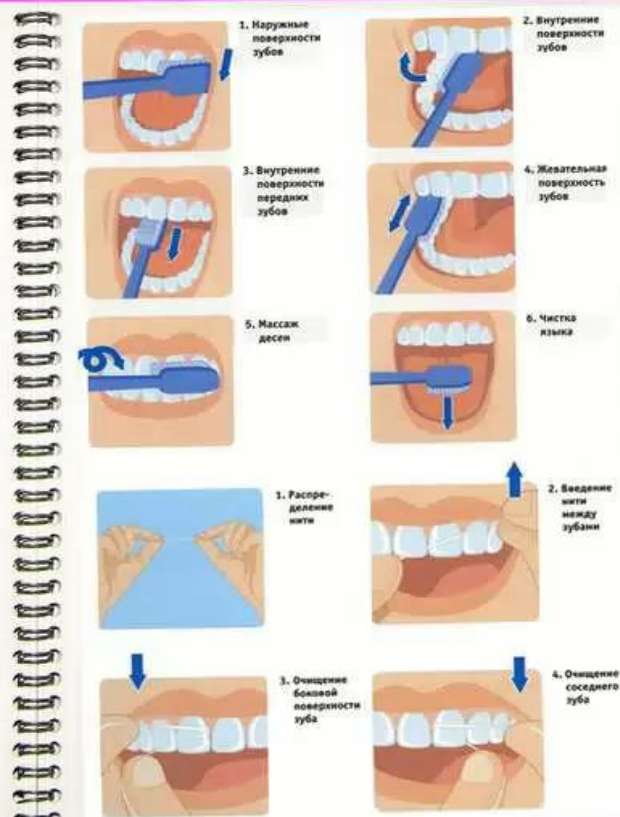
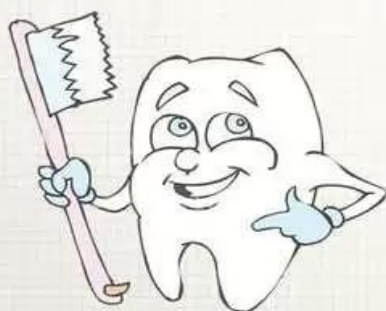
Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья

МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Миф 12:
"Пасты должно быть много"

Необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. Паста помогает за счет противомикробных, дезодорирующих и прочих добавок очистить, освежить полость рта, сделать чистку зубов более приятной. Если взять очень много пасты, то она будет сильно пениться и мешать правильно ли мы чистим зубы. Да и активных веществ, содержащихся в пасте, будет слишком много. Необходимый объем зубной пасты не должен превышать размера большой горошины, а детям - маленькой.



**Хочешь быть здоров и строен,
Не спеши бежать в буфет!**



5Б

**Остановись на миг, подумай...
Съешь-ка комплексный обед!**



**МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ!!!!**



ЗА ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ!

ПИРАМИДА СОЗДАНИЯ РЕЗЕРВОВ ЗДОРОВЬЯ



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕЖИМ ДНЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

РАЦИОНАЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ
ПИТАНИЕ

МАКСИМАЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

ОПТИМУМ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ
НАГРУЗКИ

СИСТЕМАТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
ФИЗКУЛЬТУРОЙ

УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ БЫТОМ, УЧЕБОЙ,
РАБОТОЙ

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
— ВЫБОР МОЛОДЫХ!









**Быть здоровым
замечательно, но не
просто. Это целая наука, и
одно из ее направлений –
формирование здорового
образа жизни детей.**

**Установка на жизнь и
здоровье, совершенство
физического, духовного,
социального здоровья.**



**ТОЛЬКО
СО СТАРТА!**

Manuscript received: September 1986; Accepted: January 1987

**ТОЛЬКО
В ТАНЦЕ!**

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 103–110



ЗДОРОВЫМ

ЖИТЬ ЗДОРОВО!

2A

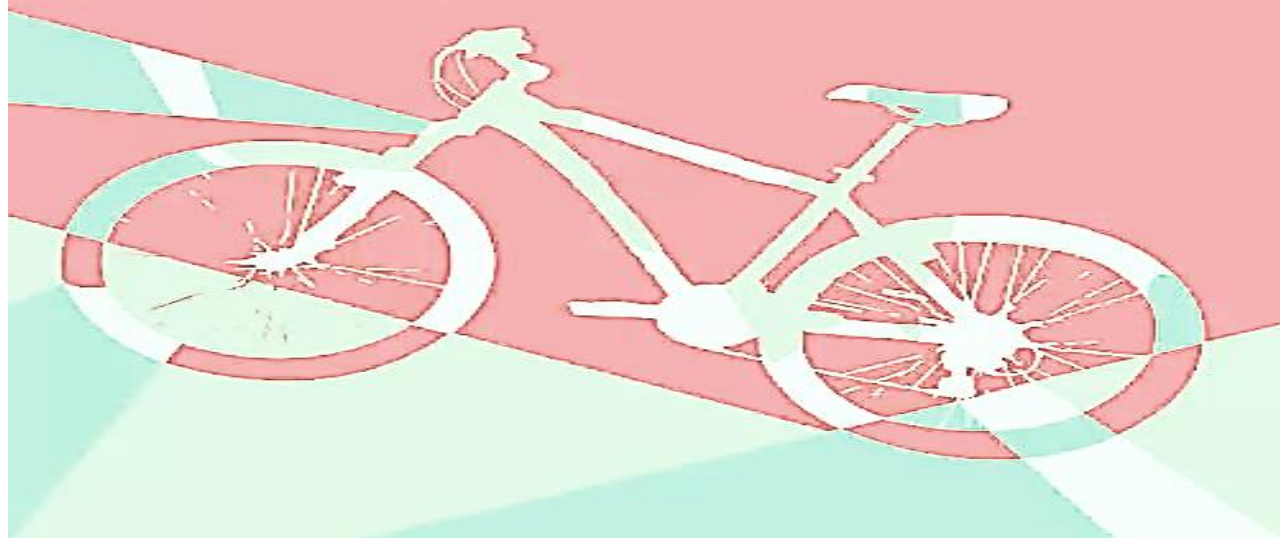




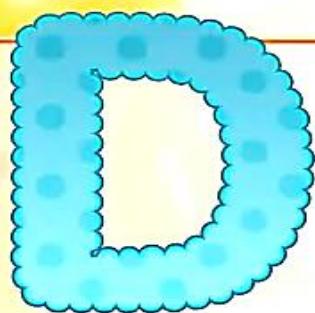




**ЕЗДА НА
ВЕЛОСИПЕДЕ
ИЗБАВЛЯЕТ ОТ
ГОЛОВНЫХ
БОЛЕЙ
И
ПРИДАЕТ
БОДРОСТЬ**



Я ЗА ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР



ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Трезвость

даёт человеку
разум,
здоровье,
красоту!

PRAVDU.RU





Средства личной гигиены

гигиена



жилища



личная гигиена

гигиена



кожи

гигиена



питания

гигиена



Воды

гигиена



одежды



Раз, два, три, четыре, пять
Начинаю я считать:
Папа, мама, брат, сестра,
А мизинчик – это я!



МЫ ВЫБИРАЕМ ЖИЗНЬ

Травмы тазовой области—комплекс разнообразных повреждений костей таза и прилегающих к нему мягких тканей и внутренних органов.

1. Уложить больного на спину
2. Ноги немного согнуть и развести в стороны
3. Положить под колени валик из одеяла, одежды
4. Дать обезболивающее средство
5. Закрыть рану асептическими повязками
6. На место раны положить холод (снег или лед в полиэтиленовых мешочках)
НЕДОПУСТИМО накладывать шины на ноги, если пострадавший лежит в позе "лягушки.
7. Первая помощь при травмах тазовой области и позвоночника
8. Первая помощь при травме позвоночника
9. Если пострадавший потерял сознание, следите за его дыханием.
10. Если пострадавший не дышит, приступайте к реанимации.
11. Фиксируйте голову и туловище пострадавшего в том положении, в каком они находятся.
12. Если вы вынуждены самостоятельно транспортировать пострадавшего, позовите нескольких помощников.
13. Фиксируйте голову и туловище пострадавшего в том положении, в каком они находятся.

Приложение № 14

Рекомендации по проведению "Урока здоровья" /самодиагностики/.

Начальная ступень:

Предложите ученикам заполнить таблицу, используя заранее заготовленные признаки «здоровья» и «нездоровья».

- | | |
|--|---|
| 1. просыпаюсь бодрым | 8. ухожу в школу голодным |
| 2. завтракаю перед школой | 9. часто выхожу из себя |
| 3. люблю идти до школы пешком | 10. после школы чувствую себя вялым |
| 4. в школе не обедаю | 11. на неделе я посещаю спортивную секцию |
| 5. на уроках испытываю чувство неуверенности | 12. поздно вечером смотрю телевизор |
| 6. плохо просыпаюсь | 13. очень люблю чипсы и газированную воду |
| 7. перед школой выпиваю чай и бутерброд | 14. предпочитаю фрукты сладкому |

«+» здоровье		«-» здоровье	

Предложите учащихся подсчитать свои положительные позиции и отрицательные. Обсудите с учениками, что у них получилось и почему. Далее попросите учеников сделать рисунки на тему «мое здоровье»

Рекомендации по проведению "Урока здоровья" /самодиагностики/.

Начальная ступень:

Предложите ученикам заполнить таблицу, используя заранее заготовленные признаки «здоровья» и «нездоровья».

- | | |
|--|---|
| 1. просыпаюсь бодрым | 8. ухожу в школу голодным |
| 2. завтракаю перед школой | 9. часто выхожу из себя |
| 3. люблю идти до школы пешком | 10. после школы чувствую себя вялым |
| 4. в школе не обедаю | 11. на неделе я посещаю спортивную секцию |
| 5. на уроках испытываю чувство неуверенности | 12. поздно вечером смотрю телевизор |
| 6. плохо просыпаюсь | 13. очень люблю чипсы и газированную воду |
| 7. перед школой выпиваю чай и бутерброд | 14. предпочитаю фрукты сладкому |

«+» здоровье		«-» здоровье	

Предложите учащимся подсчитать свои положительные позиции и отрицательные. Обсудите с учениками, что у них получилось и почему. Далее попросите учеников сделать рисунки на тему «мое здоровье»

В средней и старшей ступенях предложите заполнить анкету и сформировать представление о положительной деятельности ведущей к здоровью. Попросите прокомментировать результаты. В заключительной части этого урока можно провести еще одну диагностику, которая называется недельной итог действий в пользу своего здоровья.

Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? В течение учебной недели в течении каждого дня отметить, что из перечисленного тебе удалось выполнить. Подсчитывай число ответов «да»

Сегодня:	пн	вт	ср	чт	пт
Сделал зарядку;					
Принял контрастный душ;					
Позавтракал;					
Весь путь или часть пути до школы прошел пешком;					
Обедал;					
Занимался в спортивной секции или играл в подвижные игры;					
Поужинал					
Лег спать до 23 часов					
Другое					
ИТОГ:					

Подведение итогов: подсчитай процент соблюдения тобой правил ЗОЖ.

Количество клеток (100 %), определить процент вклада в свое здоровье по числу клеток, содержащих положительную отметку.

Завершите урок написанием синквейна на тему «ЗОЖ» или же на тему «Что я делаю, чтобы быть здоровым»

В средней и старшей ступенях предложите заполнить анкету и сформировать представление о положительной деятельности ведущей к здоровью. Попросите прокомментировать результаты. В заключительной части этого урока можно провести еще одну диагностику, которая называется недельной итог действий в пользу своего здоровья.

Можно ли назвать твой образ жизни здоровым? В течение учебной недели в течении каждого дня отметить, что из перечисленного тебе удалось выполнить. Подсчитывай число ответов «да»

Сегодня:	пн	вт	ср	чт	пт
Сделал зарядку;					
Принял контрастный душ;					
Позавтракал;					
Весь путь или часть пути до школы прошел пешком;					
Обедал;					
Занимался в спортивной секции или играл в подвижные игры;					
Поужинал					
Лег спать до 23 часов					
Другое					
ИТОГ:					

Подведение итогов: подсчитай процент соблюдения тобой правил ЗОЖ.

Количество клеток (100 %), определить процент вклада в свое здоровье по числу клеток, содержащих положительную отметку.

Завершите урок написанием синквейна на тему «ЗОЖ» или же на тему «Что я делаю, чтобы быть здоровым»

Запомни!

Если хочешь быть здоров,
Не бывать у докторов,
Рано утром по порядку:

- Сделай быстренько зарядку!
- Чисти зубы, умывайся и водою обливайся!
- Кто с овсяной кашей дружен, косметолог тем не нужен!
- Солнце, чистый воздух, спорт, чем, скажите, не курорт?
- Лыжи, мяч, коньки, скакалка – это лучшая закалка!
- Алкоголь и сигареты – в нашей жизни под запретом!
- Чаще людям улыбайся, меньше плачь и огорчайся!

И тогда без лишних слов
будешь ты всегда здоров!

Вопросы олимпийской викторины для 5-6 классов

1. Что такое олимпийские игры?
2. Где проводились Олимпийские игры древности?
3. Как выглядит эмблема Олимпийских игр?
4. Когда и где проводились 1-е Олимпийские игры современности?
5. Что такое МОК?
6. Как часто проводятся олимпийские игры?
7. Кого называют чемпионом?
8. Кого называют рекордсменом?
9. С помощью какого прибора туристы ориентируются на местности?
10. Что такое биатлон?
11. Какие виды хоккея распространены в нашей стране?
12. Как называется спортивная игра с мячом на воде?
13. Что означает желтая карточка, показанная футболисту судьей во время матча?
14. Засчитывается ли в гандболе мяч, забитый в собственные ворота?
15. Какой турнир, ежегодно проводимый в нашей стране между командами юных футболистов, самый популярный?
16. Что означает слово "самбо"?
17. Что такое пробежка в баскетболе?
18. Какие виды соревнований входят легкоатлетические соревнования "Шиповка юных"?
19. Назовите выдающихся Нижегородских спортсменов.

Вопросы и ответы олимпийской викторины для 8-11 кл.

1. Кто считается основателем Олимпийских игр современности?
2. Как выглядит флаг Олимпийских игр?
3. Как проводится Олимпийская факельная эстафета?
4. Какова длина дистанции марафонского бега?
5. Какие виды оружия включает в себя современное фехтование?
6. Назовите 4 вида спорта, начинающихся:
 - а) с буквы "г"
 - б) с буквы "а"
 - в) с буквы "б"
7. Как называется ковер для борьбы дзюдо?
8. Как звучит девиз Олимпийских игр?
9. Как называется аппарат для дыхания под водой?
10. В некоторых странах этот вид спорта является профессиональным, приносящий хозяевам команд солидные барыши. Он - один из самых популярных в США. Напоминает нашу лапту. Как называется этот вид спорта?

11. Известный спортивный комментатор был большим спортсменом - неоднократным чемпионом СССР. Назовите его. В каком виде спорта он выступал?
12. Как называется вид спорта, в котором акробатические упражнения в воде выполняют под музыку?
13. Где зажигается факел Олимпийского огня современных игр?
14. Где изложены основополагающие принципы олимпизма?
15. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
16. Укажите, в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры в 2004 году?
17. Укажите количество игроков волейбольной команды
18. Укажите количество игроков баскетбольной команды
19. Укажите количество игроков футбольной команды

Приложение № 16

Классный час

Тема “ В здоровом теле – здоровый дух” 7 класс

Цель:

Пропагандирование значения здорового образа жизни для учащихся.

Задачи:

1. Знакомить учащихся с понятием “ здоровый образ жизни”.
2. Формировать негативное отношение к вредным привычкам.
3. Вместе с учащимися разобрать основные аспекты ЗОЖ.

План проведения классного часа.

1. Вступительное слово классного руководителя.
2. Разминка учащихся” Здоровье – болезнь”.
3. Конкурс “ Жизнь со знаком”+” и жизнь со знаком “ –“ ”
4. Сценка “ Бой вредным привычкам!”
5. Презентация “ Как учащиеся 7г класса учатся быть здоровыми.”
6. Подведение итога классного часа.

Предварительная работа

1. Анкетирование среди учащихся 7-8 классов по теме “ Здоровый образ жизни”.
2. Блиц-опрос учащихся 7-8 классов по 2 номинациям: ”закаливание”, “ гигиена”.
3. Выпуск газет “Мы за здоровый образ жизни!” и “Бой вредным привычкам!”
4. Деление класса на 2 команды.
5. Домашнее задание для команд:
 - а) название команды,
 - б) девиз команды,
 - в) эмблема команды.
6. Материал для сценки: папки черного цвета, черная нить, черный шарф одного участника сценки, плакаты с призывами: ”Долой наркотики!”, ”Сигареты долой!”, “Пьянство – вон из жизни!”
7. Подготовить раздаточный материал для конкурса:

(для каждого ученика)

 - а) кружки красного и черного цвета,
 - б) раздаточный текстовый материал по 2 номинациям: “здоровье”, “болезнь”.
 - в) набор листочков оранжевого и розового цветов для подведения итога классного часа.

Цвет радости, счастья, здоровья

Цвет тревоги

Оформление кабинета

1. Плакаты с пословицами и изречениями о здоровье.

“Здоровье так же заразительно, как и болезнь. ”

Р. Роллан.

“Первое богатство – это здоровье. ”

Р. Эмерсон.

“ У кого есть здоровье, есть и надежда, а у кого есть надежда – есть все. ”

Арабская пословица.

“ Человек, которому некогда позаботиться о своем здоровье, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты.”

И. Мюллер.

2.Газеты, выполненные учащимися.

“Мы за здоровый образ жизни!”,

“Бой вредным привычкам!”

3.Оформление доски.

1.Тема классного часа: ”В здоровом теле – здоровый дух!”

2.Материал для проведения конкурса:

а) результаты тестирования учащихся 7 – 8 классов по 2 номинациям: ”жизнь со знаком “+”,

“ жизнь со знаком “ - “

б) результаты блиц – опроса учащихся 7-8 классов по 2 номинациям: ”закаливание”, “гигиена”.

Ход классного часа

1.Вступительное слово классного руководителя.

Конец 20 и начало 21 века характеризуются ростом заболеваемости и смертности населения. Современный этап развития нашего общества связан со снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния здоровья населения страны.

А знаете ли вы?

Человеческое сердце имеет потенциал как минимум на 300 лет жизни. Легкие – на 200 и примерно столько же лет все внутренние органы. Средняя продолжительность жизни человека должна составлять как минимум 150 лет.

Известно, что уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. Но, по данным ВОЗ он лишь на 10-15 % связан с последним фактором, на 15-20 % обусловлен генетическими факторами, на 25 % его определяют экологические условия и на 50-55 % - условия и образ жизни человека. Таким образом, первостепенная роль в сохранении и формировании здоровья все же принадлежит самому человеку, его образу жизни, его ценностям, установкам. Вместе с тем современный человек в большинстве случаев перекладывает ответственность за свое здоровье на врачей. В действительности же, укрепление и творение здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

В уставе Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье представляет собой не только отсутствие болезней и физических дефектов, а доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой.

Познавая себя, прислушиваясь к себе, мы становимся на путь творения здоровья... .

Сегодня, сейчас мы определяем наше здоровье в будущем. Мы сами за него отвечаем! Для совершенствования и формирования здоровья важно учиться быть здоровым!

2.Разминка учащихся “Здоровье – болезнь.”

Классный руководитель зачитывает названия жизненных ценностей и составляющих ЗОЖ, а также аспекты, вызывающие снижение качества жизни, болезни. Учащиеся поднимают соответствующие кружочки.

Здоровье:

Жизнь со знаком “+”

- Свободная жизнь.
- Радостная жизнь.
- Нравственная жизнь.
- Жизнь: могу, хочу, желаю, должен.
- Жизнь с надеждой, любовью,

Болезнь:

Жизнь со знаком”-“

- Зависимая жизнь.
- Горестная жизнь.
- Безнравственная жизнь.
- Жизнь: не могу, не хочу, не желаю, не должен.
- Жизнь без надежд, кра

красотой

- Интересная жизнь.
- Жизнь с целью.
- Жизнь с совестью.
- Добрая жизнь.
- Ответственная жизнь.
- Активная жизнь.
- Трудолюбивая жизнь.
- Гигиеническая жизнь.
- Трезвая жизнь.
- Жизнь с будущим.
- Продуктивная жизнь.
- Милосердная жизнь.

соты

- Скучная жизнь.
- Бесцельная жизнь.
- Бессовестная жизнь.
- Жизнь со злом.
- Безответственная жизнь.
- Пассивная жизнь.
- Ленивая жизнь.
- Нечистоплотная жизнь.
- Хмельная жизнь.
- Жизнь без перспектив.
- Потребляющая жизнь.
- Жестокосердная жизнь.

3.Конкурс “ Жизнь со знаком “+” и жизнь со знаком”-“”

2 команды:

“Спортсмены” и “ Экологи”

Жюри.

а) Приветствия команд.

Объяснение названия команды.

б) Итоги тестирования учащихся 7-8классов

+

Блиц – опрос участников конкурса.

(Смотри приложение)

Жизнь со знаком”+”Жизнь со знаком “ - “

1.....

1.....

2.....

2.....

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами анкетирования учащихся 7-8 классов.

в) Конкурс капитанов.

“Кто больше вспомнит высказываний и поговорок о здоровье.”

Выигравший первым начинает блиц – опрос.

Г) ”Закаливание”

“Гигиена”

1.....

1.....

2.....

2.....

3.....

3.....

(Слова в данных строках закрыты листами бумаги)

В кружочках записано число учащихся, назвавших данное слово. Результаты ответов участников конкурса сравниваются с результатами блиц - опроса учащихся 7-8 классов.

4.Сценка

“Бой вредным привычкам!”

(Во время чтения текста 1и 2 учениками, 3 участница – женщина -классный руководитель, покрытая черным шарфом, обвиняет их черными нитями. Женщина в черном символизирует болезнь.)

1 ученик.

Табачный туман обмана.

Кто курит табак, тот себе враг.

Русская пословица.

Если человек 12-17 летнего возраста курит, то у него появляются головные боли, головокружение, спазмы в животе, затруднения при дыхании, перепады кровяного давления. Табак оказывает пагубное действие на здоровье. Половина курящих теряет 20 -25 лет жизни. При табакокурении:

25 вредных веществ табачного дыма сгорают, 25 поглощает сам курильщик, 50 отравляют воздух в помещении. Дым, которым вынуждены дышать некурящие, содержат больше вредных веществ, чем дым, вдыхаемый самим курильщиком. Это - преступление!

Курилка.

Он, выпуская дым пахучий,
Себе солидность придает.
А запах от него вонючий,
Но он того не признает.
Твой дым, курилка, неприятен,
Я не боюсь тебе сказать!
Опомнись! Ты же одурачен,
Невинных можешь наказать!
И чтоб не ждал тебя могильщик
И чтоб не звали дураком,
Одумайся быстрее, курильщик,
И кончи дружбу с табаком!

2 ученик.

Алкоголь-шаг в пропасть.

Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное.

Ж.Ж.Руссо.

Пьяный человек – не человек, ибо он потерял то, что отличает человека от скотины, - разум.

Т.Пен.

Пьянство – это добровольное сумасшествие.

Сенека.

Опьянение есть истинное безумие, оно лишает человека всех способностей.

Солон.

Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийц во время преступления находились в нетрезвом состоянии. Дети пьющих родителей спиваются на 7-12 лет быстрее своих родителей. В подростково – юношеском возрасте алкоголизм формируется в течение 2 – 4 лет. Алкоголизм уничтожает части тканевых клеток всех органов : печени, глаз, гортани, органов дыхания, сердца, почек, желудочно-кишечного тракта, половых органов. Алкоголь – это горе и слезы семьи!

3 ученик.

Наркотики - война без взрывов.

Наркоман - социальный труп. Он ко всему равнодушен. Его ничего не интересует. Его смыслом жизни становится приобретение и употребление наркотиков. Чтобы не казаться слабым среди подростков, они стремятся приобщить к своему увлечению других. Большинство наркоманов в браке не состоят и не имеют детей. А если у больного наркоманией и родится ребенок, то умственно и физически отсталый. Больной наркоманией совершает много преступлений: кражи, взломы, нападения и даже убийства.

Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь ... И тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

Слаб и вял он, словно из мочала
Сотворен... А он, при всем при том,
Человеком тоже был сначала,
Тенью человека стал потом.

(1 и 2 ученик разрывают черные нити, женщина сбрасывает черный шарф, все трое выпрямляют спины и громким голосом читают хором призывы.)

Призывы: “Долой наркотики!”

“ Сигареты долой!”

“ Пьянство – вон из жизни!”

Классный руководитель.

Как устоять против этого дурмана?

(Ответы учащихся)

Классный руководитель.

“ Самое главное - не будьте равнодушны к окружающим вас людям. Может быть, рядом с вами находится человек, у которого большие проблемы, который сам их разрешить не может. Ваш добрый внимательный взгляд, нужное слово, вовремя протянутая рука помощи окажутся спасительными для человека, стоящего на один шаг от пропасти ”.

5. Презентация “ Как учащиеся 7 г класса учатся быть здоровыми”

6. Подведение итога классного часа.

1. Слово жюри. Подарки: блокнотики и ручки.

2. Задание участникам команд: записать в блокнотиках, что понравилось, и что нового они узнали на классном часе.

В заключении учащимся предлагается написать на оранжевых листочках слова-ценности, определяющие здоровый образ жизни и прикрепить их на газету” Мы за здоровый образ жизни!”

На розовых листочках написать слова – вредные привычки, определяющие болезнь, зачеркнуть их и прикрепить на газету “ Мы против вредных привычек!”

3. Заключительное слово классного руководителя.

Приложение.

Анкета «Здоровый образ жизни»

Инструкция

Каждый из нас слышал выражение “здоровый образ жизни” и у каждого из нас есть представление о том, что это такое. Для выяснения различий в этих представлениях просим Вас принять участие в нашем опросе.

Вам предлагается анкета, которая состоит из двух частей: части А и части Б.

Часть А включает вопросы двух видов. 2 вопроса представляют собой начало предложений. Прочтите их внимательно и завершите.

Другие 2 вопроса содержат варианты возможных ответов, из которых Вам следует выбрать тот ответ, который Вы считаете верным в отношении себя. Затем напишите, почему Вы выбрали именно этот ответ.

Часть Б включает всего 2 пункта.

В пункте 1 представлен список из 15 ценностей. Прочтите их внимательно и расставьте по порядку важности для Вас: той ценности, которая для Вас в жизни является самой главной, присвойте номер 1 и поставьте его в скобки рядом с этой ценностью. Затем из оставшихся ценностей выберите самую важную и поставьте напротив нее номер 2. Таким образом, оцените по степени важности все ценности и поставьте их номера в скобках напротив соответствующих ценностей.

В пункте 2 Вам предлагается список из 12 составляющих здорового образа жизни. Прочтите их внимательно и выберите тот признак, который Вы считаете самым главным для здорового образа жизни. В клетке рядом с ним поставьте номер 1. Затем из оставшихся составляющих выберите тот, который, по Вашему мнению, является самым главным, и поставьте напротив него цифру 2. Таким образом, оцените важность для здорового образа жизни всех признаков. Наименее важный останется последним и получит номер 12.

Часть А

1. Я считаю, что здоровый образ жизни - это . . .
2. Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни необходим ?
 а) да б) затрудняюсь ответить в) нет
 Почему Вы так считаете?
3. Я считаю, что соблюдаю здоровый образ жизни на..... %, потому что я
4. Я хотел бы вести:
 а) более здоровый образ жизни
 б) такой же образ жизни, как в данный момент

Часть Б

1.Ценности

материальная обеспеченность	()
здоровье	()
семья	()
дружба	()
красота	()
счастье других	()
любовь	()
познание	()
развитие	()
уверенность в себе	()
творчество	()

2.Составляющие здорового образа жизни

занятие спортом	()
правильное и полноценное питание	()
режим дня	()
гигиена	()
не употреблять наркотики	()
не употреблять алкоголь	()
не курить	()
соблюдение инструкций по технике безопасности	()
соблюдение правил дорожного движения	()
доброжелательное отношение к другим	()
саморазвитие, самосовершенствование	()

Приложение № 17

Агитбригада «За здоровый образ жизни»

Автор Галкина И.А.

Цели: воспитание у обучающихся сознательного отношения к укреплению своего здоровья, стремления к регулярным занятиям физкультурой и спортом, формирование навыков общения в процессе подготовки мероприятия, развитие их творческой активности, эмоциональное воздействие на зрителей с целью пропаганды здорового образа жизни.

Участники агитбригады выходят под музыку и строятся в две шеренги в шахматном порядке. 1-я и 2-я шеренги говорят хором по очереди речевку, маршируя на месте.

- Раз, два, три, четыре.
- Три, четыре, раз, два!
- Кто шагает дружно в ряд?
- Это сбор агитбригад!
- Кто шагает дружно в ногу?
- Уступите нам дорогу!

Все вместе.

Наш девиз: "Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья! "

(Появляется плакат с этими словами, его проносит девочка, показывая зрителям).

1-й участник. Я,

2-й участник: - ты,

3-й участник: - он,

4-й участник: - она!

5-й участник. - Вместе - дружная семья.

Хором. - Вместе мы - агитбригада 7 "А".

6-й участник. - Вас приветствует агитбригада:

Хором. "Олимп ".

7-й участник. Многие из ребят не умеют правильно организовывать свой режим дня. Надо помнить, что правильное выполнение режима дня - дисциплинирует человека, укрепляет его здоровье. Купить здоровье нельзя, его можно заработать своими собственными усилиями.

Вместе. Знаете ли вы,

8-й участник: что воробьи и голуби погибают, если к их клюву поднести палочку, смоченную никотином? Кролик погибает от 1/4 капли никотина, собака от 1/2. Для человека смертельная доза составляет 2-3 капли.

Вместе. Знаете ли вы,

1-й участник: что во Франции однажды проводился чудовищный конкурс "кто больше выкурит". В результате двое горе победителей умерли, выкурив по 60 сигарет, остальные были отправлены в больницу в тяжёлом состоянии.

Вместе. Знаете ли вы,

2-й участник: что курящий человек сокращает себе жизнь, раньше умирает, чаще болеет, да и выглядит неважно: жёлтая кожа, жёлтые зубы, кашель и сиплый голос.

Вместе. Знаете ли вы,

3-й участник: что учёные в течение нескольких лет проводили наблюдения над курящими школьниками и вот что выявили: у курящих детей плохая память, такие дети медленно соображают, быстро устают. Они нервные и обидчивые, часто лезут в драку, плохо учатся

Вместе. Знаете ли вы,

4-й участник: что Оноре де Бальзак сказал: "Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации?"

Вместе. Мы обвиняем курение в том,

5-тый участник: что количество людей, которые ушли из жизни по причине курения, доходит до 70 тыс. в год. Для сравнения - в результате несчастных случаев ежегодно гибнут 11 тыс. человек. Не меньший вред здоровью человека приносят алкоголь и наркотики.

6-й участник.

Тем, кто курит, пьёт, гуляет,

Физкультуру избегает

Губит свой иммунитет

Ради пачки сигарет.

Мы предъявим обвиненье

И дадим простой совет:

Вместе.

Алкоголю и куренью

Нет, Нет, Нет!

Хором поют частушки.

1. Коля, Коля, не кури:

Вредно для здоровья!

Лучше пей ты каждый день

Молоко коровье!

2 .Говорили, говорили,

Чтоб мальчишки не курили,
А Андрюшка за углом
Подавился табаком!
3. Каждый день у нас Денис
Курит сигареты.
Лучше ел бы мальчик наш
По утрам конфеты.

2-й участник.

Мы же выбрали здоровье,
Нам без спорта - никуда.
Утром делаем зарядку,
Соблюдаем режим дня.

3-й участник.

Смысл физической культуры
И в красе мускулатуры,
И в здоровье организма,
Чтоб легко идти по жизни.

4-й участник.

Трудно в тонусе держаться?
Нужно спортом заниматься!
Сон прервав пораньше сладкий,
Делать по утрам зарядку!

5-й участник.

В здоровом теле пусть здоровый дух живёт
Тебе состариться лет двести не даёт.

Хором поют песню.

Чтобы тело и душа были молоды,
Были молоды, были молоды.
Ты не бойся ни жары и ни холода.
Закаляйся, как сталь.

6-й участник. Спорту, здоровому образу жизни:

Вместе. Да, да, да!

7-й участник. С Вами была агитбригада Олимп!

Вместе. Физкульт - ура!

Хором поют песню, уходя со сцены.

Чтобы тело и душа были молоды,
Были молоды, были молоды.
Ты не бойся ни жары и ни холода.
Закаляйся, как сталь.

Литература.

1. Н.Г. Багрова, статья «Губительная сигарета», Журнал «Классный руководитель».