Российская Федерация

Калининградская область

МО «Светловский городской округ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3

***Приложение № 26***

*к Основной образовательной программе*

*основного общего образования МБОУ СОШ №3*

*на 2015-2020 г.г.,*

*утвержденной приказом*

 *директора МБОУ СОШ №3*

*от 08.04.2015 г. № 113/од*

**ПРОГРАММА**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
НА СТУПЕНИ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**г. Светлый**

**2015 г.**

 Программа формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы

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

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

• активно формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;

• особенности отношения обучающихся 5-9 классах к своему здоровью, существенно отличающиеся от взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой

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

 Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и школе. При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в среднем возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование экологически здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы школы, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.

 Одним из компонентов формирования культуры экологически здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми.

 Программа экологически здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной

обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Цель программы:** создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

**Задачи программы:**

1. Сохранение и поддержание здоровья детей.

2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.

3. Обучение основам здорового образа жизни педагогов, детей и родителей.

4. Разработка и внедрение педагогических рекомендаций, программ по оптимизации образовательного процесса на основе здоровьесберегающих принципах.

5. Мониторинг здоровья обучающихся .

6. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.

7. Создание условий для социально-психологической защищенности детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

8. Профориентация подростков.

**Основные принципы программы:**

1.**Принцип гарантий:** реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.

2.**Принцип участия:** привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.

3.**Принцип педагогической поддержки:** вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию здоровой педагогической среды.

Организация работы школы по формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни осуществляется в два этапа.

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

• организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактике вредных привычек;

• организации просветительской работы школы с учащимися и родителями (законными представителями);

• выделению приоритетов в работе школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на ступени основного общего образования.

*Второй этап —* организация работы школы по данному направлению.

1. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологически здорового и безопасного образа жизни, включает:

• внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;

• лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактике вредных привычек;

• проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;

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

• проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

• приобретение для педагогов, специалистов и родителей(законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

• привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

 Системная работа на ступени основного общего образования по формированию экологически здорового и безопасного образа жизни представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков: по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательной программы и просветительской работы с родителями (законными представителями) — и способствует формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению у них здоровья.

*Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура школы включает:*

• соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;

• наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;

• организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;

• оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;

• наличие помещений для медицинского персонала;

• наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию школы.

*Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся,* направленная на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

• соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;

• использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

• введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;

• строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

• индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования;

• ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья, посещающими специальные медицинские группы под строгим контролем медицинских работников.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

*Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы,* направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

• полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

• рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;

• организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;

• организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

• организацию работы спортивных секций ,экологических кружков и создание условий для их эффективного функционирования;

• регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов, турслётов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации школы, учителей физической культуры, медицинского работника, психолога, а также всех педагогов.

*Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:*

• внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование экологической грамотности ,экологической культуры ,культуры здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

• проведение дней экологической культуры и здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

• создание общественного совета по экологической культуре и здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей, разрабатывающих и реализующих программу «Формирование экологической грамотности, экологической культуры, здорового образа жизни обучающихся**»** .

Программа, предусматривают разные формы организации занятий:

* интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
* проведение часов здоровья , и экологической безопасности;
* факультативные занятия;
* занятия в кружках;
* проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
* организацию дней экологической культуры и здоровья.

*Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:*

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

 В Уставе Всемирной Организации Здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как отсутствие болезней и физических недостатков. Программа формирования экологически здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса. Затем рассматриваются просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни.

Образовательная система обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных индивидуальных особенностей среднего школьного возраста. Она, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учениками, детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуацию успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на формирования экологически здорового и безопасного образа жизни, направленанаформированиеушкольниковпредставленияочеловекекакоглавнойценностиобщества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются навыки представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

**Основные направления просветительской и мотивационной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Направление******деятельности*** | ***Задачи*** | ***Содержание*** |
| ***Санитарно-просветительская работа по формированию экологически******Здорового и безопасного образа жизни*** | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.
2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.
3. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни
 | Проведение классных часов и общешкольных мероприятий, проведение родительских лекториев по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности |
| ***Профилактическая деятельность*** | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.4. Профилактика травматизма | * Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.
* Система мер предотвращающих ухудшение здоровья: Составление расписания и оснащения кабинетов с учетом норм САНПиН, проведение уроков здоровье, ежегодное проведение медицинского обследования, применение учителями здоровьесберегающих технологий на уроках.
* Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.
* Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха, проведение физкультминуток, различных видов упражнений.
 |
| ***Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа*** | 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | * Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы:

\*организация подвижных игр («Час игровой деятельности», «Спортивный час»); \*соревнований по отдельным видам спорта:* Спортивные праздники:

«Веселые старты», «День школы», «День проектов», спартакиады, Дни здоровья.* Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров, родителей
* (спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья», спортивно-массовые игры «Движение - залог здоровья»).
 |

***Примерное программное содержание по классам***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ступень образования*** | ***содержательные линии классных часов*** |
| ***5класс*** | Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни |
| ***6 класс*** | мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения. |
| ***7 класс*** | осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения. |
| ***8 класс*** | Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово! |
| ***9класс*** | Самостоятельно оценивать собственное состояние здоровья.Навыки работы в условиях стрессовых ситуациях.  |

**Деятельность по реализации программы**

***Творческие конкурсы:***

* рисунков «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растем», «Физкульт - ура!»;
* фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
* стихов на заданные рифмы «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
* сказок «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

***Мероприятия «Будь здоров!»***

***1-й год. Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло***.

* Глаза – главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения.
* В гости к королеве Зубной щетке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой.
* Надежная защита организма. Забота о коже.
* Чтобы уши слышали (правила навыков личной гигиены).
* «Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).
* Незаменимые помощники (расческа, носовой платок и др.).
* Если хочешь быть здоров – закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю ЗОЖ.

***2-й год. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!***

* Сон – лучшее лекарство.
* Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться.
* Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина.
* Физкультура в молодости – здоровье в старости.
* Движение и здоровье.
* Подвижные игры.

***3-й год****.* ***Расти здоровым. Правила ЗОЖ.***

* Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?
* Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.
* Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.
* Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!
* Красоты души и тела.
* Учение с увлечением.
* Лучший отдых – любимое занятие.
* Умей организовывать свой отдых.

***4-й год.******Как помочь себе сохранить здоровье?***

* Что зависит от моего решения?
* Почему некоторые привычки называют вредными.
* Зло – табак.
* Зло – алкоголь.
* Зло – наркотик.
* Помоги себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.
* Телевизор и компьютер – друзья или враги?
* Будем делать хорошо и не будем плохо.

 ***5-й год.***

* Здоровье-это жизнь.
* Правильный рацион дня
* В кругу друзей. Влияние вредных привычек на организм.
* Способность правильно проводить свободное время.

***Праздники здоровья***

* *5-й класс –* «Друзья Мойдодыра»
* *6й класс –* «С режимом дня друзья!» (устный журнал).
* *7-й класс –* «Парад здоровых увлечений» (форум).
* *8-й класс –* «Нет вредным привычкам!» (марафон).
* 9-й класс - «Здоровый я, здорова вся моя семья»(конференция)

***Работа «Клуба интересных встреч»*** *(в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий).*

*1-й год*

1. О чем поведал микроскоп. (Врач-гигиенист, учитель биологии)
2. Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)
3. Первая помощь при обморожении. (Фельдшер)
4. Внимание, клещ! (Фельдшер)

*2-й год*

1. Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД)
2. Если дружишь с физкультурой. (Учитель физической культуры, тренер ДЮСШ
3. Профилактика простудных заболеваний. (Фельдшер)
4. Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр, фельдшер)

*3-й год*

1. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)
2. В мире прекрасного (Преподаватель ИЗО и музыки)
3. Профессия - тренер (Встреча с учителем физкультуры и тренером)

*4-й год*

1. Береги здоровье смолоду! (Детский врач)
2. Профилактика алкоголизма и табакокурения. (Социальный педагог)
3. Профилактика наркомании (Учитель биологии, врач-педиатр)
4. Как быть другом. (Психолог)

**5-** год

1. Что такое этикет? (классные руководители, родители)
2. Правонарушения подростков. (Инспектор УВД, участковый.)
3. Опасность для здоровья. (медицинский работник
4. Как правильно проводить свободное время. (педагоги дополнительного образования)

***Работа с родителями :организовать совместную работу педагогов и родителей по Тематика родительских собраний***

*1-й год.* Здоровье ребенка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум).

*2-й год.* Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии школьников. (Полезные советы на каждый день).

*3-й год.* Спортивные традиции нашей семьи (круглый стол). Эмоциональное состояние.

*4-й год.* Как уберечь от неверного шага. (Профилактика вредных привычек)

*5-й год-Умение подростка правильно оценивать себя.(своё состояние,поступки,поведения)*

 ***Тематика консультативных встреч***

* Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.
* Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.
* От чего зависит работоспособность школьников.
* Утомляемость школьников, способы предупреждения утомляемости.
* Профилактика близорукости.
* Профилактика нарушения осанки.
* Упражнения на развития внимания.
* Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.
* Упражнения на развитие логического мышления.
* Предупреждение неврозов.

***Циклограмма работы класса***

|  |  |
| --- | --- |
| *Ежедневно* | Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки. |
| *Ежемесячно* | Оформление «Страничек здоровья», листовок, работа в кружках, спортивных секциях, проведение уроков и прогулок на свежем воздухе. |
| *Ежемесячно* | консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты. |
| *Один раз* *в четверть* | Классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания |
| *Один раз* *в полугодие* | Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии. |
| *Один раз в год* | Медицинский осмотр, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, «День здоровья». |

**Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:**

* соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
* наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
* организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
* оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
* наличие помещений для медицинского персонала;
* наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательного учреждения.

**Предполагаемый результат реализации программы:**

* стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
* сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
* активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
* рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
* высокий уровень сплочения детского коллектива;
* активное участие родителей в делах класса и школы;
* способность выпускника основной школы соблюдать правила ЗОЖ.

***Связи, устанавливаемые для реализации программы***

 Внутренние: классный руководитель, учитель физкультуры, фельдшер, социальный педагог, психолог, школьный библиотекарь.

 Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДЮСШ ,Омский клуб «Динамо»

***Критерии результативности:***

* автоматизм навыков личной гигиены;
* эффективность программы оценивается по результатам диагностик: экспресс-диагностика показателей здоровья
* анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»;
* для обучающихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены».

**Мониторинг**
**по реализации программы культуры экологически здорового**

**и безопасного образа жизни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерий** | **Используемая диагностика** | **Показатели** |
| **Оптимальный уровень** | **Достаточный уровень** | **Критический уровень** |
| Уровень знаний о ЗОЖ | Анкета № 1 «Здоровый образ жизни» |  |  |  |

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

*А) Мыло*

*Б) Мочалка*

*В) Зубная щётка*

*Г) Зубная паста*

*Д) Полотенце для рук*

*Е) Полотенце для тела*

*Ж) Тапочки*

*З) Шампунь*

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

*1 расписание (А) 2 расписание (Б)*

*Завтрак 8.00 - 9.00*

*Обед 13.00 - 15.00*

*Полдник 16.00 - 18.00*

*Ужин 19.00 - 21.00*

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

*А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.*

*Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.*

*В) Зубы надо чистить утром и вечером.*

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

*А) После прогулки*

*Б) После посещения туалета*

*В) После того, как заправил постель*

*Г) После игры в баскетбол*

*Д) Перед посещением туалета*

*Е) Перед едой*

*Ж) Перед тем, как идёшь гулять*

*З) После игры с кошкой или собакой*

5. Как часто ты принимаешь душ?

*А) Каждый день*

*Б) 2-3 раза в неделю*

*В) 1 раз в неделю*

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

*А) Положить палец в рот.*

*Б) Подставить палец под кран с холодной водой*

*В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой*

*Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой*

**КЛЮЧ К АНКЕТЕ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**ВОПРОС № 1.**

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

**Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.**

**ВОПРОС № 2.**

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 -9.00

Обед 13.00-15.00

Полдник 16.00 -18.00

Ужин 19.00 -21.00

**Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.**

**ВОПРОС № 3.**

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 4.**

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 5.**

Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

**Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.**

**ВОПРОС № 6.**

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

**Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.**

**ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ**

**Подсчитывается обще количество баллов, набранных учащимся:**

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ