

Принято на заседании  
педагогического совета  
12 октября 2015 г.  
(протокол № 3)

Утверждаю  
Директор МБОУ «Школа № 39  
«Центр физико-  
математического образования»  
О.В. Сафронова  
12 октября 2015 года



Программа  
**«Здоровье»**  
МБОУ «Школа № 39  
«Центр физико-  
математического  
образования»

#### Цели:

- Формирование здорового образа жизни;
- Сохранение и укрепление здоровья учащихся.

#### Анализ состояния здоровья учащихся.

- Факторы, имеющие отрицательное влияние на здоровье учащихся:
- Несбалансированность питания, излишнее потребление углеводов способствует развитию заболеваний обмена веществ, кариеса и т.д.
- Недостаточность этического и эстетического воспитания является главной причиной бескультурья, приобщения молодежи к алкогольной, наркотической зависимости, к курению, полному безразличию к жизни.
- Большое количество времени, проведенное у экранов телевизоров или компьютера, приводит к росту заболеваний глаз, нарушению опорно-двигательной системы, органов пищеварения и др.
- Учебная программа достаточно сложна и насыщена, что вызывает у отдельных учащихся снижение резистентности организма, провокацию роста хронических заболеваний.
- По данным исследований социально-психологической службы школы большая часть учащихся одной из главных жизненных ценностей называет здоровье. Однако, отношение к здоровью как к самооценности, часто сопровождается неумением заботиться о нем. Большинство учащихся неадекватно оценивают свое здоровье, плохо разбираются в вопросах здорового образа жизни, и как следствие этого, недостаточно заботятся о собственном организме.

Наиболее серьезные отклонения в здоровье учащихся находятся в сфере социального анализа. Неблагополучие обусловлено тремя факторами:

- Неполная семья,
- Недостаточный образовательный уровень родителей,
- Неблагополучный психологический микроклимат семьи.

Требуется глубокая тактическая работа педагогов для создания психологической комфортности учащихся в школе, чтобы компенсировать семейные проблемы.

Таким образом, проблема организации помощи учащимся в сохранении и укреплении здоровья, формировании здорового образа жизни, весьма актуально.

#### Проблемы:

Наличие хронических заболеваний, конечно, же сказывается на уровне работоспособности в течение как учебного дня, так и учебного года. При этом наблюдается ухудшение функций вегетативной нервной системы (головные боли, тошнота, рассеянность, повышение температуры тела, высокая утомляемость). В школе еще не отработана система снятия перегрузок у учащихся, тревожности, повышение работоспособности в рамках оптимизации учебно-воспитательного процесса.

По результатам осмотра специалистов 46% учащихся имеют хронические патологии, из них у пятой части выявлены патологии костно-мышечной системы.

Ежегодно увеличивается количество школьников с функциональными отклонениями, среди которых первое место занимают функциональные изменения сердца (39%), на втором месте – нарушение осанки (20%).

#### Выводы:

1. Необходимо объединить усилия специалистов, педагогов, родителей по сохранению здоровья учащихся:
2. Воспитывать у учащихся потребность быть здоровыми, учить их этому, организованно оказывать помощь в сохранении и формировании здоровья.

**Управление реализацией программы «Здоровье»:**

Ответственное лицо	Функционал
Директор школы	Общее руководство реализацией программы
Заместитель директора по УВР	Координация деятельности специалистов различных профилей по реализации программы, сопровождение данной работы, контроль за реализацией программы. Организация информационно-просветительской деятельности, создание системы работы по пропаганде здорового образа жизни.
Заместитель директора по АХР	Сохранение материально-технической базы школы в состоянии, соответствующем санитарно-гигиеническим требованиям.

**Функции медицинских работников школы:**

1. Осмотр ребенка при поступлении в школу:
  - Прием медицинских документов
  - При необходимости, направление на дообследование
2. Диспансеризация учащихся:
  - Педиатрический осмотр;
  - Оценка физического развития и группы здоровья;
  - Рекомендации по дополнительному обследованию;
  - Рекомендации по профилактическим прививкам и профориентации.
3. Организация профилактических мероприятий в школе:
  - Осмотр детей перед профилактическими прививками;
  - Ведение амбулаторного приема;
  - Организация профилактики сезонных обострений хронических заболеваний;
  - Профилактика травматизма.
4. Организация оздоровительных мероприятий в школе:
  - Индивидуальные рекомендации по оздоровлению;
  - Контроль над проведением оздоровительных процедур.
5. Пропаганда здорового образа жизни и медицинское просвещение:
  - Оказание первой помощи учащимся, педагогам, родителям;
  - Профилактика заболеваний;
  - Проведение Дней Здоровья.
6. Анализ состояния здоровья школьников.
7. Ежемесячный контроль за физическими нагрузками школьников.

**Обязанности медицинской сестры:**

1. Контроль за организацией учебно-воспитательного процесса:
  - За режимом учебных занятий;
  - За санитарным состоянием учебных кабинетов;
  - За освещением, температурным режимом, режимом проветривания помещений.
2. Подготовка к проведению диспансерных осмотров по возрастам и контроль за прохождением диспансеризации.

3. Проведение оздоровительных мероприятий в школе:
  - Обеспечение медикаментами и необходимым инвентарем при проведении оздоровительных процедур по назначению врача;
4. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований в помещениях школы.
5. Профилактика инфекционных заболеваний:
  - Проведение профилактических прививок;
  - Изоляция заболевших учащихся;
  - Профилактика педикулеза.
6. Пропаганда здорового образа жизни.
7. Встреча с родителями.
8. Участие в работе педсоветов, совещаний, индивидуальная работа с учителями.

### **Приоритетные направления программы «Здоровье»:**

Для сохранения и укрепления здоровья необходимо шире использовать в образовательном процессе такие виды деятельности, которые приспособлены к физиологическим возможностям организма, учитывают возраст, пол, особенности развития, типы нервной деятельности. Учебно-воспитательный процесс необходимо акцентировать на укреплении здоровья, использование естественных средств физического совершенствования и общего закаливания организма.

1. Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная, строго регламентированная, оптимально организованная должна способствовать формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся, обеспечению правильного психического и физического развития, формированию здорового образа жизни, повышению качества образования в целом:

- Структурирование учебных программ на основе здоровьесберегающих технологий;
  - Ведение целесообразного режима учебных занятий и самостоятельной работы учащихся разных возрастных групп;
  - Анализ расписания уроков;
  - Анализ уроков;
  - Контроль за выполнением норм самообслуживания, а также работа по профориентации учащихся;
  - Создание условий для развития индивидуальных способностей и отдыха по интересам;
  - Контроль за правильным использованием ТСО;
  - Организация перемен, создание условий, способствующих оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастных групп;
  - Формирование у педагогов умений и навыков использования здоровьесберегающих технологий;
  - Включение в план учебных программ вопросов с определенной здоровьесберегающей направленностью;
  - Оказание помощи учителям в формировании здорового образа жизни учащихся;
  - Изучение медицинских карт учащихся.

2. Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся:

- Медико-психологический мониторинг при зачислении учащихся в школу;
- Создание «Паспорта здоровья» учащегося, содержащего сведения относительно генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям, типа высшей нервной деятельности, в соответствии с возрастом и пола уровня психического и физического развития, а также резервных возможностей растущего организма с целью определения условий для оптимальной работоспособности и жизнедеятельности;

- Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой), невозможность превышения требований к знаниям и умениям учащихся вопреки внутришкольным нормативным актам;

- Проведение аналитической оценки степени трудности новых учебных возможностей учащихся разных возрастных групп.

3. Профилактическая и коррекционная работа – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья школьников:

- Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов;
- Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов (отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация);

- Контроль за техническим состоянием электрооборудования, соблюдение норм и правил его эксплуатации;

- Контроль за состоянием мебели (столы, стулья, классные доски), соответствие мебели требованиям СНиП;

- Недопустимость использования вредных для здоровья строительных материалов и красок, содержащих полимерные и химические соединения, в процессе ремонта кабинетов и всех помещений школы;

- Мониторинг естественной и искусственной освещенности внутри учебных помещений (чистота оконных стекол, доступность проникновения солнечного света, достаточность искусственного освещения);

- Оснащение туалетов необходимым сантехоборудованием;

- Плановое проведение медицинских осмотров для выявления отклонений в самочувствии и здоровье учащихся с целью дальнейшей корректировки и предупреждения обострений;

- Проведение ежегодной диспансеризации с привлечением высококвалифицированных специалистов;

- Создание кабинета психологической разгрузки, оснащенного необходимым оборудованием, для проведения оздоровительных мероприятий;

- Анализ результатов медицинских и социологических исследований с указанием конкретных лечебно-профилактических мероприятий и контроль за их выполнением;

- Доведение до сведения администрации и педагогического коллектива конечных результатов медицинских осмотров и профилактических мероприятий.

4. Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – это скорейшее внедрение результатов научных достижений для сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс:

- Использование в учебно-воспитательном процессе результатов научных достижений в области экологии, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся;

- Недопустимость использования непроверенных оздоровительных систем и методов в отношении учащихся;

- Проведение экспертизы всех используемых в образовательном процессе программ, методов воспитания, с целью изучения влияния на самочувствие учащихся: мониторинг влияния программы «Здоровье» на здоровье школьников;

- Контроль за использованием приемов и методов саморегуляции в учебно-воспитательном процессе;

- Обеспечение специальной литературой по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся разных возрастных групп;

- Проведение семинаров, обмен опытом работы.

5. Информационно-просветительская работа – формирование системы здоровьесберегающих педтехнологий:

- Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: лекции, семинары, Дни здоровья;
- Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление санбюллетеней, воспитание учащихся личным примером (внешний вид, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия физкультурой, отказ от вредных привычек);
- Создание системы работы по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и СПИДа;
- Осуществление работы по половому воспитанию учащихся на уроках и во внеклассной деятельности.

### **Критерии к анализу учебного режима на основе принципов здоровьесберегающих технологий.**

1. Учет динамики работоспособности учащихся в течение дня (по расписанию): у школьников средних и старших классов максимальная на 2 и 3 уроках, на 4-ом – снижение, на 5-ом временное улучшение, на 6-ом уроке падение работоспособности.

2. В течение недели установлена следующая динамика работоспособности:

Понедельник – не высокая работоспособность

Вторник и среда – максимальная работоспособность

Четверг – снижение работоспособности

Пятница – минимальная работоспособность

Суббота – некоторое повышение работоспособности.

3. Степень трудности изучаемого предмета:

Для среднего звена		Для старших классов	
Русский язык	7 баллов	Русский язык	7 баллов
Литература	7 баллов	Литература	7 баллов
Математика	11 баллов	Математика	11 баллов
Биология	6 баллов	Биология	6 баллов
Иностранный язык	10 баллов	Иностранный язык	4 балла
Физкультура	5 баллов	Физкультура	5 баллов
География	6 баллов	География	6 баллов
История	8 баллов	История	7 баллов
Физика	9 баллов	Физика	10 баллов
Химия	9 баллов	Химия	9 баллов
Черчение	5 баллов	ОБЖ	3 балла
ОБЖ	3 баллов	Информатика	8 баллов
Информатика	10 баллов	Экономика	7 баллов

Наиболее трудные предметы необходимо ставить в расписание на 2-3 уроки, более легкие на последние.

4. Учет чередования математических дисциплин с гуманитарными и естественными предметами.

5. Недопустимость проведения сдвоенных уроков.

### **Заключение.**

Данная программа позволяет создать условия, способствующие сохранению и сбережению здоровья;

Предлагаемый инструментарий позволяет качественно изменить ситуацию в данном направлении работы школы. Во-первых, параметры здоровья рассматриваются как составная

часть результата педагогического процесса, что обязывает администрацию задуматься о качестве общей оценки деятельности образовательного учреждения. Во-вторых, владение контрольной и многоплановой аналитической информацией, позволит выяснить, какие направления оздоровительной работы требуют внимания.

### План мероприятий по улучшению здоровья учащихся

№	Мероприятие	Ответственные	Сроки	Результаты
<b>Медицинское направление</b>				
1.	Анализ состояния здоровья школьников; выявление учащихся специальных медицинских групп.	Медицинская служба	Ежегодно	Индивидуальный и дифференцированный подход в образовании учащихся с целью сохранения здоровья.
2.	Знакомство педагогического коллектива с результатами анализа	Медицинская служба	Ежегодно	Разработка и использование рекомендаций в образовательном процессе
3.	Проверка мест посадки учащихся в соответствии с рекомендациями врача	Классный руководитель	Раз в четверть	Совершенствование условий образовательного процесса для сохранения здоровья учащихся.
4.	Профилактические осмотры учащихся	Медицинская служба	Ежегодно	Состояние здоровья школьников
5.	Обеспечение и организация профилактических прививок	Медицинская служба	Ежегодно	Профилактика заболеваемости учащихся
6.	Анализ случаев травматизма	Заместитель директора, врач	По мере необходимости	Профилактика травматизма
7.	Анализ пропусков уроков по болезни	Медицинская служба	Ежегодно	Состояние здоровья школьников
8.	Анализ посещаемости уроков физкультуры	Классный руководитель, зам.директора	Ежемесячно	Совершенствование условий здорового образа жизни
9.	Контроль качества питания и питьевого режима	Медицинская служба	Ежедневно	Совершенствование условий здорового образа жизни
10.	Рациональное расписание уроков в соответствии с требованиями СанПиНа	Зам.директора	Ежегодно	Совершенствование условий здорового образа жизни
11.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям	Зав.кабинетами	Ежедневно	Совершенствование условий здорового образа жизни
12.	Соответствие с требованиями СанПиНа состояние школьного буфета	Директор, врач	Ежедневно	Совершенствование условий здорового образа жизни
13.	Оказание первой медицинской помощи	Медицинская служба	Ежедневно	Сохранение здоровья учащихся

<b>Психолого-педагогическое направление</b>				
14.	Отслеживание тревожности, работоспособности и других психических показателей учащихся;	Классные руководители, психолог	Ежегодно	Сохранение здоровья учащихся и их дальнейшая успешная социализация
15.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	Учителя-предметники	Согласно плану внутришкольного контроля	Сохранение здоровья учащихся, создание комфортной образовательной среды
<b>Спортивно-оздоровительное направление</b>				
16.	Организация и проведение Дня Здоровья	Учителя физкультуры	Один раз в четверть	Формирование здорового образа жизни
17.	Родительское собрание: «Закаливающие процедуры - профилактика простудных и инфекционных заболеваний»	Классные руководители	Ежегодно	Сохранение здоровья учащихся
18.	Беседа: «Правила закаливания, закаливающих процедур, правила личной гигиены»	Классные руководители	Ежегодно	Сохранение здоровья учащихся
19.	Проведение физкультминутки	Учителя	Ежедневно	Формирование здорового образа жизни
20.	Разработка плана спортивных мероприятий по формированию здорового образа жизни	Учителя физкультуры	Ежегодно	Формирование здорового образа жизни
<b>Диагностическое направление</b>				
21.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	Классные руководители	1 Раз в полугодие	Сохранение здоровья учащихся
<b>Просветительское направление</b>				
22.	Обучение учащихся навыкам здорового образа жизни на уроках биологии, географии, химии, ОБЖ, физкультуры	Учителя-предметники	Согласно тематическому планированию	Формирование потребности в здоровом образе жизни
23.	Совместная работа с органами внутренних дел и учреждениями здравоохранения по профилактике наркомании, табакокурения, наркомании	Классные руководители, зам.директора	Раз в полугодие	Формирование потребности в здоровом образе жизни
24.	Организация просветительской работы с родителями	Классные руководители	По плану работы школы	Формирование потребности в здоровом образе жизни
25.	Организация просветительской работы с учащимися	Классные руководители	По плану работы классного руководителя	Формирование потребности в здоровом образе жизни
26.	Пропаганда физкультуры и спорта на уроках литературы, истории, биологии и др.	Учителя-предметники	Согласно тематическому планированию	Профилактика и популяризация здорового образа жизни



27.	Проведение инструктажа с учащимися и педагогами о соблюдении правил безопасности на воде, при пользовании газовыми и электрическими приборами, правил дорожного движения	Учитель ОБЖ, классные руководители	Раз в четверть	Формирование компетентностного подхода, безопасного и здорового образа жизни
28.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Эвакуация учащихся	Классные руководители, учитель ОБЖ	Раз в четверть	Формирование компетентностного подхода, безопасного и здорового образа жизни

### **Методические приложения к примерной циклограмме работы классного руководителя, направленной на воспитание культуры здоровья школьников.**

Изучая специфику воспитания культуры здоровья школьников среднего звена (с 5-го по 9-ый класс) классный руководитель должен учитывать, что подростковый период часто называют трудным, переломным, так как именно в эти годы происходит освоение социальных норм поведения и серьезные изменения в психическом и физическом развитии детей. В работе классного руководителя по воспитанию культуры здоровья учащихся большую роль играет знание подростковых этапов развития:

5-ый класс (10-11 лет) – **адаптационный период**;

6-7 класс (11-13 лет) – **мотивационный период**;

8-9 класс – (13-15 лет) – **деятельный период**.

В соответствии с данными этапами целесообразно выстраивать методику воспитания культуры здоровья школьников.

**Адаптационный период:** при переходе в среднее звено детям необходима адаптация к новым условиям обучения, к учителям-предметникам, к классному руководителю. От успешности адаптации зависит результат дальнейшего обучения, реализация в школьной среде. Очень важна диагностика психофизического состояния учащихся на этом этапе. Она позволяет своевременно оценить дезадаптацию и провести коррекцию. Для этого необходимо сотрудничество классного руководителя с социально-психологической службой школы.

**Цель классного руководителя на данном этапе** – развитие у пятиклассников социально-адаптированных качеств, позволяющих сохранить здоровье, включиться в активную деятельность по формированию здорового образа жизни. Для этого необходимо постоянно изучать личность каждого ребенка, его психофизиологические особенности, организовать взаимодействие с семьями учащихся, с другими субъектами воспитания культуры здоровья.

На этом этапе классному руководителю целесообразно использовать различные методы, формы и техники педагогического воздействия, например, подвижные ролевые игры. Они включают детей в различные ситуации, вырабатывают привычку. Но нужно помнить, для успешного тренинга необходимо подготовить игровое поле, создать комфортную обстановку, учесть психологическую совместимость членов игровых команд, точно объяснить правила игры, ее регламент, выбрать компетентное жюри. В конце игры полезно поощрить действия детей, провести рефлекссию, подвести итоги.

Пример внеклассного мероприятия с применением игровых методик «Природные целители». Его цель – воспитание внимательного и ответственного отношения к своему здоровью и к окружающей природе, расширение круга знаний о лекарственных растениях, обучение разумному использованию даров природы для оздоровления.

Оборудование: лекарственные растения (травы, иллюстрации, гербарии), карточки с названиями растений, магнитная доска, сборы лекарственных трав для заваривания чая, чашки, чайник.

Разделить детей на две команды. Каждая команда придумывает себе название (любое лекарственное растение). Членами жюри могут быть родители, учителя, старшеклассники. Для награждения необходимо приготовить призы и грамоты.

Ход мероприятия: Классный руководитель читает стихотворение Н.Кононенко, команды рассматривают гербарии и знакомятся с лекарственными растениями.

Рассмотри и запомни эти цветы.

В них столько тепла и земной красоты.

Все, человек, что тебя окружает,

Любит и лечит тебя, охраняет,

Листок подорожника, ты, не топчи,

Ссадину, рану им залечи,

Ты заболел, а аптека закрыта, -

Банка с малиной мамой открыта.

Это варенье, оно же лекарство,

Быстро уходит болезни коварство.

Мята поможет в зимние дни,

Летом ее засуши, сохрани!

В зимнюю стужу чай завари,

Выпей его и спи до зари.

Вот зверобой и ромашка с ним рядом,

Смотрят цветы на тебя нежным взглядом.

Ты, человек, их понимай,

Пользуйся ими, не обижай!

Затем команды представляют свои названия, участвуют в конкурсно-игровой программе. Классный руководитель объясняет содержание конкурсов.

Конкурс «Кто быстрее?» Командам предлагается по 10 карточек с названиями растений. Необходимо как можно быстрее выбрать лекарственные и прикрепить на магнитную доску. Жюри оценивает правильность и время исполнения.

Конкурс «Дегустатор». Один человек от команды с закрытыми глазами поочередно по запаху отгадывает лекарственные растения. Побеждает та команда, «дегустатор» которой быстро и правильно определит растения.

Подвижная игра «Составь букет». Участвует вся команда. Ребята по очереди, взяв одно растение из предложенных, ставят его в свою вазу. В результате образуется букет из лекарственных растений. Жюри оценивает быстроту, аккуратность, эстетический вид букета.

В заключении родители готовят чай из лекарственных растений, классный руководитель рассказывает детям легенды о растениях:

«Бог света Аполлон преследовал одну красавицу, и девушка обратилась с мольбой о помощи к Зевсу. Великий громовержец сжалился на ней и превратил девушку в прекрасный цветок, укрывшийся в тенистой зелени кустов. Этот прекрасный цветок – фиалка».

«В далекие времена жила на свете девушка, которая полюбила жившего неподалеку храброго юношу. Тогда богатый атаман, добивавшийся ее руки, решил украсть девушку. Не в силах перенести разлуку с любимым, девушка убежала в лес и умерла от тоски. На месте ее гибели выросло растение, покрытое от злых людей острыми шипами. Это растение – шиповник».

«Однажды в лесу гулял Нарцисс, сын речного бога Кефисса, прекрасный юноша, которому было предсказано, что проживет он долго и счастливо, если не увидит своего лица. Юноша повстречался с нимфой Эхо, которая в него влюбилась. Но он был холоден к ней. Нимфа обратилась к богам с просьбой помочь ей, и наказать бесчувственного юношу. По велению богов сын Кефисса ощутил сильную жажду, и наклонился над чистым, спокойным источником. Увидев свое отражение, он влюбился в себя. Но боги не дали ему погибнуть и превратили в прекрасный цветок – нарцисс».

«По древней русской легенде цветки этого растения – слезы морской царевны Волховы из былины о Садко, который любил другую девушку. Это растение – ландыш».

Жюри подводит итоги, объявляет команду победительницу. Все ребята награждаются грамотами и призами.

Классный руководитель, подводя итоги мероприятия, просит ребят перечислить лекарственные растения.

**Релаксация.** Дети удобно устраиваются, закрывают глаза, классный руководитель произносит слова:

«Напряженье улетело. И расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке, на зеленой мягкой травке.

Греет солнышко сейчас. Руки теплые у нас.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Губы чуть приоткрываются, все чудесно расслабляется.

Нам понятно, что такое

Состояние покоя».

Подобные игровые методики повышают интерес учащихся к способам оздоровления, активизируют их мыслительную деятельность, вызывают положительные эмоции.

#### **Карта самореализации учащихся.**

Изучение индивидуальных особенностей учащихся требует значительного времени, непрерывных наблюдений. Классному руководителю полезно вести карты саморазвития детей, записывая в них особенности поведения, результаты диагностик, анкетирования, тестирования, периодически делая краткие обобщения результатов наблюдений. При подведении итогов развития ребенка за год классному руководителю необходимо сопоставить результаты, полученные в начале и в конце года, провести сравнительную оценку развития и физического состояния ребенка. В этой карте можно отразить активность, степень участия ребенка в оздоровительных мероприятиях.

#### **Примерный перечень информации, накапливаемой в карте саморазвития школьника на адаптационном этапе:**

1. Результат мониторинга показателей здоровья (анализ изучения медицинской карты, анкет).
2. Данные о семье.
3. Оценка тревожности по опроснику Ч.Д.Спилберга (анализ школьного психолога).
4. Тест-карта самооценки «Портрет» (анализ школьного психолога).
5. Результат психологических упражнений для снятия тревожности (анализ школьного психолога).
6. Анализ успешности адаптации к новым условиям обучения.
7. Выявление и решение конфликтных ситуаций в классном коллективе (анализ анкеты «Интересы, проблемы, конфликтные ситуации»).
8. Участие в школьных кружках, спортивных секциях (в начале учебного года и в конце).
9. Развитость способностей учащихся (увлечения, уровень проявления умственных процессов).
10. Календарь заболеваемости учащегося (фиксирования количества дней, пропущенных по болезни).
11. Активность ученика в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

## 12. Результат взаимодействия классного руководителя с семьей по вопросам воспитания культуры здоровья школьника.

### **Мотивационный этап.**

Карта саморазвития станет основой дальнейшего воспитания культуры здоровья школьника в следующих классах на мотивационном этапе (6-7-й класс). Мотивация как устойчивое личностное качество проявляется на поведенческом уровне. На этом этапе классный руководитель направляет работу на формирование осознанных потребностей ребят, что и создаёт положительную мотивацию. Важно не только вооружить ребёнка знаниями о сохранении и улучшении здоровья, но и развить желание применять полученные знания на практике.

**Цель работы** классного руководителя в воспитании культуры здоровья школьников на мотивационном этапе - создать положительную мотивацию, потребность подростков вести здоровый образ жизни, помогая семьям подростков в формировании положительной мотивации к воспитанию здоровья.

Для достижения поставленной цели на этом этапе можно использовать различные формы и методы. Тренинги помогут классному руководителю изменить негативные внутренние установки школьника, сформировать опыт позитивного отношения к себе, к окружающим людям, к миру в целом и положительную мотивацию к овладению культурой здоровья. Главное достоинство этих внеклассных мероприятий - высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и саморазвития личности школьников. Вот методика проведения одного из таких тренингов- «Рецепт долголетия».

Задача тренинга – научить ребят прислушиваться к мнению окружающих людей, помочь пересмотреть стереотипы и решать личностные проблемы здоровья.

**Оборудование:** магнитофон, листы чистой бумаги для каждого ученика, магнитная доска.

**Ход тренинга.** Вступительное слово классного руководителя (под тихую музыку) произносится не спеша, чтобы подростки могли проникнуться и представить, о чём говорит учитель. Представим себе горы, белоснежные вершины, свежий воздух, голубое небо, чистые бездонные озёра, много зелени и цветов, легко дышится, бодрость и здоровье наполняют нас. Мы – долгожители, живущие высоко в горах, безмятежной жизнью. Прошу вас подумать и составить пять заповедей крепкого здоровья. Ученики составляют заповеди, записывая их на листах.

Теперь прошу вас зачитать заповеди крепкого здоровья. Школьники зачитывают записи, не повторяясь с предыдущими выступающими. Теперь выберите ту заповедь, которая имеет для вас наибольшую ценность и подчеркните её. Дети анализируют записи и выбирают самую значимую, по их мнению, зачитывают выбранную заповедь.

А теперь запишите одним предложением правило, как выполнить эту заповедь. Дети составляют правила выполнения выбранной заповеди, записывают на отдельном листе, зачитывают свои правила выполнения заповедей здоровья. Классный руководитель просит закрепить листы на магнитной доске. «Посмотрим, что у нас получилось. Вы, ребята, не только составили заповеди здоровья, но и сформулировали рецепт долголетия». Работа школьников оценивается по тому, вошло ли правило участника в общий перечень заповедей здоровья. На таких занятиях после интенсивного обсуждения ребята принимают решения, например, включить в общий список такие заповеди: соблюдать режим дня; гулять как можно больше на свежем воздухе; быть физически активными; соблюдать правила личной гигиены; правильно питаться; заниматься спортом; чаще улыбаться; не иметь вредных для здоровья привычек; иметь верных друзей; заниматься любимым делом, интересной работой.

Таким образом, тренинг способствует самораскрытию, самоанализу личности каждого его участника, помогает воспитанникам сформулировать личностно значимые проблемы, мотивировать на их решение. Продолжая вести карты саморазвития школьников, классный

руководитель вносит в неё результаты мониторинга показателей здоровья школьников в начале и в конце учебного года в 6-м и 7-м классах, проводит сравнительный анализ с предыдущими данными, полученными на адаптационном этапе, отслеживает активность подростков.

**Деятельностный этап (8-9-й классы).** Неотъемлемой характеристикой любой деятельности является её осознанность. Этот этап воспитания культуры здоровья - логическое продолжение мотивационного, на котором вырабатывалось формирование осознанной потребности подростков в здоровом образе жизни.

**Задачи классного руководителя на деятельностном этапе** – сформировать социально активную позицию школьников, позволяющую преодолевать вредные для здоровья и жизни факторы окружающей среды и способствующей сознательному усвоению составляющих культуры здоровья. Деятельный этап очень важен и для ребят, и для классного руководителя, который поддерживает их в этом, оказывает необходимую помощь. Осознание необходимости здорового образа жизни ведёт к соответствующим действиям подростков. На этом этапе советуем давать ребятам возможность проявлять творческие способности, проектировать, участвовать в экспериментах, делать самоанализ. Наибольший эффект для этого дает участие в творческих, исследовательских проектах. Практическая деятельность, требующая таких качеств, как целеустремлённость, настойчивость, включённость в дело, в проблему, способствует устойчивости нравственного поведения, эмоциональной отзывчивости, терпения, умению работать в коллективе. Кроме того, проектная деятельность вносит немалый вклад в профессиональное самоопределение старших подростков. Можно провести с девятиклассниками месячник просветительской работы. Школьникам надо разобрать индивидуальные памятки «Организуй себя», с последующей их публичной защитой, творческие проекты: «Кто я? Кто мы?», «Здоровье – это...» и другие, написать рефераты и провести исследовательскую работу по отдельным аспектам здорового образа жизни. Старшеклассников можно привлечь к организации и проведению просветительско-оздоровительной акции для младших школьников и родителей «Жить не болея». На деятельном этапе происходит эффективное взаимодействие с окружающим, осознание необходимости выбирать жизненные ценности, соотносить их с нравственными категориями, пропагандировать здоровый образ жизни. Пример внеклассного мероприятия с учащимися 9-го класса «**Социальные принципы здорового образа жизни**».

**Подготовка мероприятия:** на классной доске или плакате - эпитафия: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные, и заменить их нельзя ничем. Николай Амосов». Подготовлены карточки с высказываниями В. Сухомлинского, Д. Менделеева, других учёных по этой теме. Можно подготовить произведения художников, словарь С.И. Ожегова, стихи С.А.Есенина, Н.А. Некрасова, других поэтов.

**Вступительное слово классного руководителя:**

- Мы неоднократно говорили о составляющих здоровья и здорового образа жизни, в том числе и о социальном здоровье, которое определяется в основном степенью комфортности человека в том или ином социальном окружении. Социальное благополучие каждого человека зависит от уровня усвоения им социальной культуры, от состояния индивидуального физического, психического, интеллектуального и духовно-нравственного здоровья. Неоспорим факт: для социального благополучия необходимо быть внимательным к ближнему, не скупиться на похвалу, поддерживать все хорошие начинания окружающих. А чтобы получить признание своей личностной ценности, нужно ею обладать. Задаю вопрос: как вы понимаете слово социальной? Обратимся к словарю Ожегова.

Ученик зачитывает определение: социальный, общественный, относящийся к жизни людей и их отношениям в обществе. Поговорим о нескольких принципах социального здоровья: эстетике, нравственности, волевом начале и самоограничении. Эстетика здорового образа жизни. Что это такое?

Школьники дают свои определения, учитель уточняет: это наука о прекрасном. «Обсудим, что такое красота, почему её обожают люди? Как сказал поэт Николай Заболоцкий. «Сосуд она, в котором пустота, Или огонь, мерцающий в сосуде?» Рассмотрим картины Николая Рериха: чистые снежные вершины словно зовут к человеку – будь прекрасен, носи в себе великое богатство предков своих, дари его своим потомкам. Н.К. Рерих был убежден в том, что духовная культура масс может преобразить жизнь на Земле, победить невежество, пошлость, войны: «Там, где культура, там и мир... Пока культура лишь роскошь... она еще не перестроит жизнь. Культура должна войти в ближайший, каждодневный обиход, как хижина, так и дворца». И словно из глубины веков, из самых недр нашей планеты раздаётся этот призыв с полотен великого художника Николая Рериха. Прошу описать, что вы видите на репродукциях, какие чувства возникли при этом.

Идёт работа с классом по картинам, дети обсуждают увиденное. Учитель продолжает: «Красота присутствует не только в изобразительном искусстве, но и в поэзии, в литературе, в театре, в музыке, и, конечно же, поступке человека, в образе жизни людей. Нет, пожалуй, ни одного писателя, поэта, художника, в творчестве которого отсутствует рассказ о прекрасном характере, прекрасном поступке человека, о его способности воспринимать красоту природы – ослепительную прелесть морозного зимнего утра, роскошные краски осеннего леса, могучее весеннее обновление природы. Вот что пишет С. Есенин:

«Зелёная причёска, Девическая грудь, О, тонкая берёза, Что загляделась к пруд? Что шепчет тебе ветер? О чём звенит песок? Иль хочешь в косы-ветви Ты лунный гребешок? Открой, открой мне тайну Твоих древесных дум, Я полюбил печальный Твой предосенний шум».

В лирике Н.А. Некрасова есть много замечательных пейзажных зарисовок, которые говорят о глубокой и нежной любви поэта к родной земле.

«Славная осень! Здоровый, ядрёный воздух усталые силы бодрит. Лёд неокрепший на речке студёной Словно как тающий сахар лежит».

Учитель спрашивает: «Как, по-вашему, соотносится красота, в основе которой лежит представление о прекрасном, и здоровый образ жизни?»

Школьники рассуждают: «Здоровый образ жизни воспитывает гармоничную личность, позволяет человеку быть внешне и внутренне красивым. В этом и заключается эстетика здорового образа жизни».

Учитель просит ребят прочесть высказывание В.А. Сухомлинского: «Нравственный облик личности зависит, в конечном счёте, от того, из каких источников черпал человек свои радости в годы детства».

Второй школьник зачитывает слова Ралфа Эмерсона, американского философа, эссеиста, поэта: «Истинный показатель цивилизации - не уровень богатства и образования, не величина городов, не обилие урожаев, а нравственный облик человека, воспитанного страной». Ребята комментируют, как они понимают эти высказывания. Дети высказывают свои мысли. Учитель комментирует (Нравственное повеление характеризуется тем, что определяется сознательным выбором тех или иных действий. Повеление нравственно, если человек взвешивает, продумывает свои действия, поступает со знанием дела, выбирая единственно возможный, социально приемлемый путь. В пике — философской науке о морали — существуют две основные нравственные категории — добро и зло. Соблюдение моральных требований человеком обычно ассоциируется с добром. Нарушение же моральных норм и правил, отступление от них — как нравственное зло. Учитель предлагает разыграть ролевую ситуацию в трамвае...

Разыгрывается ситуация, ребята внимательно наблюдают за действиями одноклассников, затем анализируют правильность их поведения с точки зрения этики.

Учитель: «Как вы думаете, какой ещё может быть способ регулировать действия человека?» Класс догадывается: право. Зачитывается определение этого понятия: совокупность уста-

навливаемых и охраняемых государственной властью норм и правил, регулирующих отношения людей в обществе. Это и делает среду общения и обитания здоровой. Значит, здоровый образ жизни не причиняет неудобств людям, не наносит вред, не ущемляет их права. В этом и заключается нравственность здорового образа жизни.

Волевое начало — это третий принцип. Зачитывается отрывок из романа И. Г. Гончарова «Обломов» - описание двух главных героев произведения. Дети находят принципиальное отличие этих людей. Чем это объясняется?

Выводы делают ребята: «Образом жизни».

- Что же необходимо, чтобы быть здоровым?

Ответы школьников: иметь волю, заставлять себя делать то, что не хочется (утреннюю зарядку, обливание, прогулки перед сном, чистить зубы и т.д.). И не делать того, что хочется (курить, съесть лишний кусок торта), то есть проявить волю. Это и есть волевой принцип здорового образа жизни. Наконец, самоограничение. Вот что сказал об этом немецкий философ Артур Шопенгауэр: «Соблюдение умеренности во всём — золотое правило здоровья».

Ребята рассуждают об этом: люди, лишённые духовно-нравственных ценностей, не в состоянии понять высокие поступки и убеждения других людей, они могут вполне хорошо чувствовать себя в нездоровом социальном окружении, в котором пороки возведены в ранг достоинств. Таким образом, социальное здоровье личности обеспечивается не только физическим и психическим благополучием, но и состоянием духовно-нравственного здоровья социальной среды, общества.

Домашнее задание: разработать индивидуальные проекты о принципах здорового образа жизни и защитить их.

### **Всемирный день здоровья**

Ежегодно 7-го апреля отмечается Всемирный день здоровья, цель которого — влиять на общественное мнение, пропагандировать здоровый образ жизни.

Целесообразно провести именно в апреле месячник здоровья и общешкольные праздники, используя различные формы. В рамках месячника проводятся беседы, лекции медиков, индивидуальные консультации, просмотры кино- и видеофильмов, организуются игровые и состязательные мероприятия: фестивали, викторины, олимпиады, театрализованные представления, шоу, конкурсы с обязательным участием старшеклассников в программах для младших школьников: выпуск медико-профилактических бюллетеней, листовок; для старших подростков проводятся конференции, диспуты, круглые столы, культурные мероприятия.

Классный руководитель разрабатывает сценарий праздника, используя при этом рекомендации медицинских работников школы, учителей физической культуры, социального педагога, психолога. Ведущее начало праздника - совместная творческая деятельность школьников и классного руководителя. Оформление помещения, костюмы, эмблема - это пространство для творчества учащихся.

### **Примерные планы месячников здоровья в нескольких классах.**

#### **5-й класс:**

праздник «Маршрутами здоровья»

1-я неделя – станция «Вершина хорошего настроения». Мероприятия: юмористические конкурсы «Юморина», концерт «Хорошее настроение», игра «Комический футбол», конкурс актёрского мастерства «Творческий пирог».

2-я неделя – станция «Поле физической активности»: конкурс «Силачи», акция «Расту со спортом», эстафета «Весёлые старты», линейка «Спортландия» (чествование лучших спортсменов).

3-я неделя – станция «Долина полезных продуктов»: ярмарка «Кулинарные чудеса», открытая трибуна «Всё о здоровой пище», игра «Щи в котле, каравай на столе, вода в ключах, голова на плечах», вернисаж «Сладкоежка» (конкурс рисунков).

4-я неделя – станция «Полоса заманчивых препятствий»: конкурсы «Девчонки — мальчишки», «Сюрприз-шоу», игра «Кроссвордисты», интеллектуальная игра «Созвездие эрудитов».

**6-ой класс:** «Моё здоровье в моих руках»:

1-я неделя – «Просветительская»: просветительно-оздоровительные акции «Жить не болея» (способы повышения и укрепления иммунитета: закаливание, различные методики и режимы, фитопрофилактика), «Здоровье – своими руками» (точечный массаж, самомассаж, пальцевые гимнастики и т.д.). «Как прекрасен этот мир – посмотри» (профилактика и коррекция нарушений зрения).

2-я неделя – «Спортивная»: соревнования по волейболу, футболу, лапте, спортивные эстафеты.

3-я неделя – «Конкурсная»: спортивный конкурс «Самая гибкая», «Самый тренированный», «Самый выносливый», «Мисс скакалочка».

При подведении итогов выявляется самый спортивный класс.

4-я неделя – «Родительская»: совместные мероприятия с семьями детей (походы, капустники, семейные праздники, посиделки и чаепития, концерты, благотворительные акции, неформальное общение). Итогом недели является конкурс «Родитель года».

**7-й класс:** «От слов к делу»:

1-я неделя – «Информационная»: конференция «Писатели о здоровье», конкурс стенгазет по теме конференции.

2-я неделя – «Спортивная»: подвижные игры и эстафеты, соревнования по волейболу, футболу, лапте, спортивные эстафеты.

3-я неделя – «Профилактическая»: встречи, беседы с медицинскими работниками «Основы здорового образа жизни: от выживания к процветанию».

4-я неделя – «Оздоровительная»: совместный с родителями праздник спорта, оформление творческого отчета о месячнике в виде классного фотоальбома.

**Примеры анкет, используемых классным руководителем с тем, чтобы выявить результативность работы по воспитанию культуры здоровья школьников.**

(Сокращённый вариант методики ценностных ориентации М. Рокича.)

**Осознание школьниками ценности здоровья:**

Дается список ценностей-целей, к которым стремится человек в своей жизнедеятельности. Внимательно прочтите список, ранжируйте ценности-цели.

Место	Список ценностей
	Материально обеспеченная жизнь
	Карьера, интересная работа
	Успех и общественное признание (уважение окружающих, одноклассников)
	Хорошие, верные друзья
	Забота о здоровье (физическом и психологическом)
	Свобода как независимость в поступках и действиях
	Успех у противоположного пола
	Возможность путешествовать
	Счастливая семейная жизнь
	Жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени
	Красота природы и искусства
	Спокойная, благоприятная обстановка в стране, в обществе



Другое (что именно, допишите)
-------------------------------

### Гармоничность образа жизни школьников

1.	Как вы оцениваете состояние своего здоровья?
1.1.	Хорошее;
1.2.	Удовлетворительное;
1.3.	Плохое;
1.4.	Затрудняюсь ответить;
2.	Занимаетесь ли вы физической культурой или спортом?
2.1.	Да, занимаюсь;
2.2.	Нет, не занимаюсь;
3.	Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
3.1.	Чаще всего больше 2-х часов;
3.2.	Около часа;
3.3.	Не более получаса или вообще не выхожу на улицу;
4.	Делаете ли утром следующее:
4.1.	Физическую зарядку;
4.2.	Обливание;
4.3.	Плотно завтракаете;
4.4.	Курите по дороге в школу;
5.	Обедаете ли в школьной столовой?
5.1.	Да, регулярно;
5.2.	Иногда;
5.3.	Нет.
6.	В котором часу ложитесь спать?
6.1.	До 21 часа;
6.2.	Между 21 и 22 часами;
6.3.	После 22 часов;
7.	Вы употребляете алкогольные напитки, наркотические вещества, курите?(что именно, подчеркните)
7.1.	Да, активно;
7.2.	Изредка;
7.3.	Никогда.
8.	Как вы чаще всего проводите своё свободное время?
8.1.	Занимаюсь в спортивной секции, кружке;
8.2.	Провожу время с друзьями;
8.3.	Читаю книги;
8.4.	Помогаю по дому
8.5.	Преимущественно смотрю телевизор (видео)
8.6.	Играю в компьютерные игры
8.7.	Другое

### Уровни сформированности культуры здоровья школьников

1.	Занимаетесь ли вы?
1.1.	В школьной спортивной секции
1.2.	В спортивной секции других учреждений
1.3.	Чтением научной литературы о сохранении своего здоровья
1.4.	Просмотром передач на тему здоровья

1.5.		Употреблением комплекса витаминов
1.6.		Чтением энциклопедий для юношей и девушек
2.		Как часто участвуете в спортивных мероприятиях школы
2.1.		Вообще никогда не участвую
2.2.		Нерегулярно
2.3.		Раз в неделю
2.4.		Более двух раз в неделю
3.		На уроках физкультуры вы занимаетесь
3.1.		С полной отдачей
3.2.		Без желания
3.3.		Лишь бы не ругали
4.		Какие у вас отношения с окружающими вас людьми (родителями, друзьями, учителями)
4.1.		Полное взаимопонимание
4.2.		Доверительные
4.3.		Уважительные
4.4.		Отсутствие взаимопонимания
5.		Для ведения здорового образа жизни вы
5.1.		Соблюдаете режим дня
5.2.		Соблюдаете режим питания и принимаете витамины
5.3.		Занимаетесь спортом
5.4.		Регулярно делаете утреннюю зарядку
5.5.		Не имеете вредных привычек
6.		Как вы считаете, какие качества вас характеризуют?
6.1.		Физическая сила и выносливость
6.2.		Умственная работоспособность
6.3.		Ум, сообразительность
6.4.		Сила воли, выдержка, терпение, упорство
6.5.		Объем знаний о здоровом образе жизни
6.6.		Умение видеть и ценить прекрасное в природе
6.7.		Внимание и наблюдательность
6.8.		Умеете ли вы видеть цель и стремиться к ней
6.9.		Умеете ли вы организовать свой труд
6.10.		Умеете ли работать самостоятельно
6.11.		Есть ли в вас чуткость и отзывчивость к людям
6.12.		Умеете ли работать с товарищем, видеть, кому нужна помощь, помогать помощь от других
6.13.		Умеете ли подчинять свои желания интересам дела и коллектива
6.14.		Умеете ли вести себя в обществе, красиво одеваться
6.15.		Умеете ли беречь время
6.16.		Умеете ли контролировать и анализировать свои поступки

### Участие школьников в здоровьесберегающих мероприятиях

Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых активно принимаете участие:

- Спортивные соревнования
- Туристические походы, слеты
- Месячники Здоровья
- Лекции и беседы о здоровом образе жизни
- Открытые уроки и внеклассные мероприятия

- Подвижные спортивные игры, эстафеты
- Физкультминутки
- Праздники здоровья
- Конкурсы рисунков и плакатов о здоровом образе жизни
- Сочинения о здоровом образе жизни
- Молодежные акции, направленные на профилактику вредных привычек