

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Программа формирования культуры 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 начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования сформирована 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;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой (ребёнок всегда стремится к удовлетворению своих актуальных потребностей, он не знает, что такое будущее, и поэтому ни за что не пожертвует настоящим ради будущего и будет сопротивляться невозможности осуществления своих желаний).

Наиболее эффективным путём формирования культуры 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 младшем школьном возрасте необходимо, учитывая психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование культуры 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 здорового и безопасного образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми.

Программа формирования культуры 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 в общеобразовательном учреждении.

Сроки программы - 2018 - 2024 годы.

Организация контроля

за исполнением

программы

- администрация МКОУ СОШ №12

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 начального общего образования.

Второй этап — организация работы школы по данному направлению.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового 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 начального общего образования по формированию культуры 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.

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 и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя физической культуры, психолог, медицинский работник).

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

Рациональная организация учебной и внеучебной 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 внеучебной 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 и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, 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 ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- включение в план работы управляющего совета вопросов, касающихся сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней 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;
- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, 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 культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, 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 младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создает для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<i>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 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
<i>Профилактическая деятельность</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи 	<p>– Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>-Система мер, предотвращающих ухудшение здоровья: Составление расписания и оснащения</p>

	<p>детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</p> <p>4. Профилактика травматизма</p>	<p>кабинетов с учетом норм СанПиН, проведение уроков здоровья, ежегодное проведение медицинского обследования, применение учителями здоровьесберегающих технологий на уроках.</p> <p>– Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.</p> <p>– Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха, проведение физкультминуток, различных видов упражнений.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</p>	<p>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</p> <p>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</p> <p>3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</p>	<p>– Увеличение объема и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы: организация подвижных игр, соревнований по отдельным видам спорта.</p> <p>- Спортивные праздники: «Веселые старты», спартакиады, дни здоровья.</p> <p>– Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей</p>

Примерное программное содержание по классам

Ступень образования	содержательные линии
1 класс	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью, правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
2 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.

3 класс	осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
4 класс	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

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.

Игры народов Северного Кавказа.

3-й год. Расту 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.

Праздники здоровья

1-й класс – «Друзья Мойдодыра»

2-й класс – «С режимом дня друзья!» (устный журнал).

3-й класс – «Парад здоровых увлечений» (форум).

4-й класс – «Нет вредным привычкам!» (марафон).

5-й класс – «Мы за здоровый образ жизни!» (праздник Дня здоровья)

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

1-й год

О чем поведал микроскоп. (учитель биологии)

Береги свои зубы. (Врач-стоматолог)

Первая помощь при обморожении. (Врач-педиатр)

Внимание, клещ! (Врач-педиатр)

2-й год

Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (Инспектор ГИБДД)

Если дружишь с физкультурой. (Учитель физической культуры, тренер-преподаватель)

Профилактика простудных заболеваний. (Врач-педиатр)

Витамины вокруг нас. (Врач-педиатр)

3-й год

Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). (Психолог)

В мире прекрасного (Преподаватель ИЗО и МХК)

Профессия - тренер (Встреча с учителем физкультуры и тренером)

4-й год

Береги здоровье смолоду! (Детский врач)

Профилактика алкоголизма и табакокурения. (Социальный педагог)

Профилактика наркомании (Учитель биологии, врач-педиатр)

Как быть другом. (Психолог)

Экскурсии

1-й год – По безопасному маршруту в школу, спортивный комплекс;

2-й год - по всем корпусам школы;

3-й год – в городской парк;

4-й год – в городской музей;

Работа с родителями. Главная задача – сформировать здоровый досуг семьи.

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 младших школьников. (Полезные советы на каждый день).

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

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

Тематика консультативных встреч

Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

От чего зависит работоспособность младших школьников.

Утомляемость младших 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

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

Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения

- 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 питания учащихся
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;

- наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися: учителя физической культуры, психологи, медицинские работники.

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 начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

Связи, устанавливаемые для реализации программы

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

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДЮСШ и др.

Критерии результативности:

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

Мониторинг

по реализации программы культуры 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

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.

	<i>1 расписание (А)</i>	<i>2 расписание (Б)</i>
<i>Завтрак</i>	<i>8.00</i>	<i>9.00</i>
<i>Обед</i>	<i>13.00</i>	<i>15.00</i>
<i>Полдник</i>	<i>16.00</i>	<i>18.00</i>
<i>Ужин</i>	<i>19.00</i>	<i>21.00</i>

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 общее 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