

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ореховская средняя общеобразовательная школа» Усть-Ишимского муниципального района Омской области

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

Васильева

Протокол № 18 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Ореховская СОШ»

Н.Г. Петухова

Приказ № 93/09 от «31» августа 2022 г.



Программа здоровьесбережения обучающихся 1-9 классов
«Здоровье обучающихся сегодня и завтра»

на 2022-2025 учебные годы

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...» В.А.Сухомлинский

Проблема здоровья учащихся- это важная проблема, которая вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Организация двигательной активности обучающихся школы требует научно обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, состояние их физического здоровья, возможности учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели. Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательного учреждения.

В нашей школе таким документом является программа «Здоровье обучающихся сегодня и завтра». Все школы имеют свои индивидуальные потребности, слабые и сильные стороны. Опираясь на свои сильные стороны и используя творчество обучающихся, родителей, учителей, можно открыть новые пути к укреплению здоровья.

Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медикосоциальной задачей. Ежегодное проведение медицинских осмотров учеников 1-9 классов является обязательным, и результаты комплексной оценки состояния здоровья школьников должны стать отправной точкой при планировании мероприятий по программе. Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз

Цель программы-создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
- развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;
- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;

- воспитание у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Срок реализации программы: 2022-2025 учебный год.

Ожидаемые результаты реализации программы:

-организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров;

-снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса;

- повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Сроки и этапы реализации программы

I этап - 2022– 2023гг.

II этап - 2023 – 2024 гг.

III этап - 2024 – 2025 гг.

МБОУ «Ореховская СОШ»»

Приоритетной задачей нашей школы, выбравшей концепцию здоровьесберегающей деятельности, становится концепция усилий всего педагогического коллектива на формировании здорового образа жизни школьников. Эта задача затрагивает все аспекты существования образовательного учреждения:

- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм;
- учет возрастных особенностей обучающихся;
- организация питания;
- социально-педагогические условия обучения

Участники здоровьесберегающей среды:

- Родители, их взаимоотношения с ребенком
- Школьная среда
- Организация и содержание внеурочной деятельности;
- Педагогическая среда (конкретный процесс на уроках)
- Психологическая среда (общение с учителями и учащимися)
- Санитарно-гигиеническая среда (состояние здания школы)

Здоровьесберегающие средства и технологии, применяемые в условиях образовательного учреждения

1. Гигиенические средства (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)

- Требования к материально-техническому состоянию здания школы; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
- Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления
- Организация рационального питания обучающихся – пища должна быть полноценной по химическому составу. Быть безвредной в химическом отношении и безопасной с точки зрения бактериального состава

- Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
 - Формирование здорового образа жизни
 - Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
 - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций
2. Средства двигательной направленности (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
- Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
 - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
 - Различные виды оздоровительной гимнастики(пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
 - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды ОУ(психологические здоровьесберегающие технологии)
- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
 - Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития
 - Функционирование кабинета психологической разгрузки
4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)
- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
 - Системный подход к организации образовательной деятельности
 - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения
5. Воспитательная работа по формированию ЗОЖ
- Организация просветительского лектория
 - Культурно-массовые мероприятия
 - Работа с семьей обучающегося(пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
 - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)

План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной	Классный руководители (согласно предоставленным данным)	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах

	<p>медицинской группы;</p> <p>-ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.</p>			
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по ВР	ежегодно	Материалы отчетов
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по УВР	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета	ежедневно в течение года	
1.8.	<p>Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	завхоз, учителя, зам директора по ВР	ежедневно в течение года	
1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.10.	Постоянный контроль за школьной столовой.	зам.директора по хозяйственной части, директор школы, зам дир по ВР	ежедневно в течение года	
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа	заместители директора	ежегодно	протокол педсовета

	жизни»			
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др. виды работ).	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций

	жизни учащихся.			
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	руководитель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	руководитель МС, психолог.	ежегодно	материалы семинара

Ежегодный календарный план реализации программы здоровьесбережения

Сентябрь

- Организация дежурства по школе и по классам.
- Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
- Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
- Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
- Организация питания учащихся.
- Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.
- «Уроки чистоты».
- Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Старты здоровья.
- Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
- Организация работы спецгруппы.

Октябрь

- Организация работы учащихся по трудоустройству и поддержанию порядка на закреплённых участках, работа по созданию и поддержанию уюта в классах, школе, по сохранению школьного имущества.
- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка классов к зиме.
- Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
- Физкультминутки (ежедневно).
- Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Ноябрь

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику «День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред», выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.

- Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Декабрь

- Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.
- Проведение конкурсов «Папа, мама, я - спортивная семья», посвященных празднованию Дня семьи.
- Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Январь

- Открытые воспитательные часы «Сам себя люблю и здоровье берегу».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

Февраль

- Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

Март

- Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
- Подготовка ко Дню здоровья. Физкультминутки и динамические паузы.
- Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.
-

Апрель

- Всемирный день здоровья.
- Благоустройство школьной территории.
- День здоровья.
- Динамические паузы, физкультминутки.

Май

- Подготовительная работа к организации занятости, учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные годовщине Победы в ВОВ.
- «Весёлые старты».
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация «Уроков чистоты».

Июнь

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летних каникул.

План спортивно-оздоровительной работы на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Классы	Сроки проведения	Ответственные
1.	День здоровья: Спортивный час	1-9 классы	В течении года, каждый месяц	классные руководители., учитель физкультуры.
2.	День Бегуна	1-9	Октябрь	учитель физкультуры.
3.	Веселые старты «Сильным, ловким, смелым вырастай»	1-4 классы	ноябрь	учитель физкультуры.
4.	Участие в акции «Здоровье в порядке, спасибо - зарядке»	1-9 классы	В течении года, каждый день	классные руководители, учитель физкультуры.
5.	Участие в зимнем фестивале ГТО	Сборные школы	Январь-февраль	учитель физкультуры,
6.	Всемирный день Здоровья	1-9классы	7 апреля	классные руководители, учитель физкультуры,
7.	Участие в эстафете, посвященной Дню Победы	1-9 классы	Май	Учитель физкультуры, классные руководители

План работы на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Классы	Сроки проведения	Ответственные
1.	День здоровья: «В лес за здоровьем!»	1-9 классы	сентябрь	классные руководители, учитель физкультуры,
2.	День Бегуна	1-9	Октябрь	учитель физкультуры.
3.	«Режим дня» тематические беседы	1-4 классы	ноябрь	учитель физкультуры, классный руководители
4.	Круглый стол: « В здоровом теле, здоровый дух!»	1-9 классы	В течении года, каждый день	классные руководители, учитель физкультуры.
5.	Чемпионы нашей школы	Сборные школы	Январь-февраль	классные руководители.

6.	Загадки доктора Айболита	1-4классы	апрель	классные руководители, учитель физкультуры,
7.	Участие в эстафете, посвященной Дню Победы: «Стартуют-все!»	1-9 классы	Май	Учитель физкультуры, кл. руководители

План работы на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Классы	Сроки проведения	Ответственные
1.	День здоровья: Спортивный час	1-9 классы	В течении года, каждый месяц	классные руководители, учитель физкультуры.
2.	День Бегуна	1-9	Октябрь	учитель физкультуры.
3.	Веселые старты «Девочки и мальчики на старте!»	1-9 классы	Ноябрь декабрь	учитель физкультуры.
4.	Участие в акции «Здоровье в порядке, спасибо - зарядке»	1-9 классы	В течении года, каждый день	классные руководители, учитель физкультуры.
5.	«А у нас- спортивный час!»	1-9 классы	Январь-февраль	учитель физкультуры, классные руководители
6.	Самый здоровый класс.	1-9классы	Март-апрель	Учитель физкультуры, классные руководители
7.	Ярмарка движений	1-9 классы	Май	Учитель физкультуры, классные. руководители

Литература

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. С-П. 2000
2. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога. Новосибирск. СО РАН, 2008.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. «Академия» 2001.

Анкета для родителей

"Какое место занимает физкультура в вашей семье"

Ф. И.О., образование, количество детей в семье.

Кто из родителей занимается или занимался спортом? Каким?

Есть в доме спортивный снаряд? Какой?

Посещает ли ваш ребенок спортивную секцию? Какую?

Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (Да, нет)

Соблюдает ли ребенок этот режим? (Да, нет)

Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?

Мама (да, нет),

папа (да, нет),

дети (да, нет),

взрослый вместе с ребенком (да, нет).

Регулярно или нерегулярно.

Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги и т. д.)?

Знаете ли Вы основные принципы и методы закаливания? Перечислите их.

Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? (Да, нет)

Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома?

Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком?

Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (Да. Нет, иногда)

Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (Да, нет, иногда).

Анкета для педагогов
Здоровьесберегающие технологии в условиях современных стандартов образования

1. Здоровьесберегающие технологии — это:
 - система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся
 - техника обучения, использующая описание реальных заболеваний для профилактики их у учащихся
 - методика обучения строению тела и физиологическим потребностям учащихся
2. Какие главные факторы риска влияют на здоровье учащихся?
 - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей
 - некомпетентность педагогов
 - несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям дошкольников
3. Какие направления охватывают здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ?
 - организация образовательного процесса на основе санитарных норм и гигиенических требований
 - формирование ценности здоровья и ЗОЖ
 - двигательная активность (уроки физкультуры, динамические паузы в течение дня, спортивно-массовая работа)
 - все варианты верны
4. Какие задачи позволяет решить использование игровых технологий, игровых обучающих программ, оригинальных заданий и задач?
 - Обеспечение психологической разгрузки обучающихся
 - Побуждение к активизации самостоятельной познавательной деятельности
 - Помощь слабому ученику и уделение внимания сильному
5. Какой первый шаг при введении здоровьесберегающих технологий в ДОУ?
 - выявить отрицательные воздействия образовательной организации на здоровье обучающихся и осознать необходимость решения данных проблем
 - освоить необходимые здоровьесберегающие технологии и обрести компетенции
 - использовать полученные знания, умения и навыки на практике, тесно взаимодействуя друг с другом, медицинскими работниками, обучающимися и родителями
6. Согласно системе оценки Л. А. Харисовой и Ф. Ф. Харисова, на каких критериях основана оценка здоровьесберегающей технологии?
 - актуальность, полезность
 - контролируемость, реализуемость
 - необходимость, осознание

7. Что относится к критериям здоровьесбережения на занятии?

- поза учащегося, чередование позы
- обстановка и гигиенические условия в группе
- наличие мотивации деятельности обучающихся на занятии
- все варианты верны

8. Психогимнастика — это:

- упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка
- использование музыки в качестве лечебного средства
- воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения

9. Цветотерапия — это:

- упражнения, этюды, игры, направленные на развитие и коррекцию разных сторон психики ребенка
- использование музыки в качестве лечебного средства
- воздействие разнообразно окрашенным светом на человека с целью его излечения

10. Какие факторы риска снимает практика преподавания интерактивного обучения?

- стрессовую педагогическую практику
- интенсификацию учебного процесса
- пассивность обучающихся
-

АНКЕТА «Готовность к ЗОЖ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-4 КЛАССОВ

Цель анкетирования: определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у школьников.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.
3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.
4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.
5. Проявление потребности в выполнении санитарно – гигиенических норм.

Инструментарий: анкеты ЗОЖ для учащихся 1- 4 классов и для 5- 9 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.

АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 9 КЛАССОВ

1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).

- Иметь много денег.
- Быть здоровым
- Иметь хороших друзей.
- Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)
- Много знать и уметь
- Иметь работу
- Быть красивым и привлекательным.
- Жить в счастливой семье

2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

- Регулярные занятия спортом.
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье.
- Хорошие природные условия.
- Возможность лечиться у хорошего врача.
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать.
- Отказ от вредных привычек.
- Выполнение правил здорового образа жизни.

3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты

Ежедневно

Несколько раз в неделю

Очень редко, никогда

Утренняя зарядка

Завтрак

Обед

Ужин

Прогулка на свежем воздухе

Занятия спортом

Душ, ванна

Сон не менее 8 часов

4. Можно ли сказать, что ты заботишься о здоровье? (отметь нужное)

- Да, конечно.

- Забочусь недостаточно.

- Мало забочусь.

5. Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?

- Да, очень интересно и полезно.

- Интересно, но не всегда.

- Не очень интересно.

- Не интересно.

6. Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации Часто Иногда Никогда

В школе

От родителей

От друзей

Из книг и журналов

Из передач радио и телевидения

7. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

- Уроки, обучающие здоровью.

- Беседы о том, как заботиться о здоровье.

- Показ видеофильмов о том, как заботить

