

2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Актуальность направления сохранения и укрепления здоровья объясняется тем, что в целом по стране наблюдается ухудшение состояния здоровья школьников за последние десятилетия. Большую часть времени ребенок проводит в школе. Школа признает, что ответственность за укрепление здоровья лежит не только на самом человеке. Это ответственность, которую разделяют все члены общества, выступающие за укрепление здоровья. Обучение здоровью должно быть направлено на то, чтобы научить молодых людей ответственно относиться к своему здоровью. Это, значит, анализировать и уточнять свои убеждения, установки и ценности, развивать личные навыки и навыки межличностного общения, а также расширять свои знания и понимание целого ряда вопросов, связанных со здоровьем. Единственный результат обучения здоровью – это «принятие на себя ответственности за свое здоровье».

Здоровый ребенок, здоровая образовательная среда - это то, на что мы должны направить наши усилия.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа сформирована с учётом *факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:*

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных организациях, 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, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоро-

вья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Наиболее эффективным путём формирования экологической 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 образовательной организации, 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 образовательной организации.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в младшем школьном возрасте были учтены психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираясь на зону актуального развития, исходя из того, что формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательной организации, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни школы, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебной деятельности, эффективной физкультурно - оздоровительной работы, рационального питания.

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

Программа построена *на основе общенациональных ценностей российского общества*, таких, как гражданственность, здоровье, природа, экологическая культура, безопасность человека и государства. Программа направлена на развитие мотивации и готовности обучающихся повышать свою экологическую грамотность, действовать предусмотрительно, осознанно придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, вести работу по экологическому просвещению, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

Цель программы – создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике. Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья де-

тей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

В основу программы положены **принципы:**

актуальности. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией;

доступности. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объём информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью вы-

бора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен;

положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

последовательности. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

системности. Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

сознательности и активности. Направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Ожидаемый 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 обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплоченности детского коллектива;
- знание о ценности своего здоровья и здоровья других людей для самореализации каждой личности, и о том вреде, который можно нанести здоровью различными действиями;
- знание о взаимозависимости здоровья физического и нравственного, здоровья человека и среды, его окружающей;
- знание о важности спорта и физкультуры для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о положительном влиянии незагрязнённой природы на здоровье;
- знание об экологически сообразном поведении в быту и природе, безопасном для человека и окружающей среды;
- знание о возможном вреде для здоровья компьютерных игр, телевидения, рекламы и т.п.;
- отрицательная оценка неподвижного образа жизни, нарушения гигиены, алкоголизма, табакокурения, наркомании и др.;
- понимание влияния слова на физическое состояние, настроение человека;
- соблюдение правил гигиены и здоровьесозидающего режима дня;

- ведение подвижного образа жизни (прогулки, подвижные игры, соревнования, занятие спортом и т.п.);
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

**Модель организации работы МБОУ СОШ №19
по формированию у обучающихся экологической культуры,
здорового и безопасного образа жизни.**

Учебная деятельность	Внеурочная деятельность	Внеклассная деятельность	Формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры
			Формирование умений безопасного поведения
			Формирование негативного отношения к факторам риска здоровью и становление умений противостояния вредным привычкам
			Побуждение в детях желания заботиться о своём здоровье
			Формирование представлений об основах экологической культуры
			Формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе
			Формирование установок на использование здорового питания
			Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом
			Соблюдение здоровьесберегающих режимов дня
			Развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены

**Этапы организации работы
по формированию у обучающихся экологической культуры,
здорового и безопасного образа жизни:**

Первый этап – анализ состояния и планирование работы образовательной организации по данному направлению, в том числе по:

- организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- организации просветительской работы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- выделению приоритетов в работе с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся при получении начального общего образования.

Второй этап – организация просветительской работы образовательной организации.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися включает:

- внедрение в систему работы дополнительных образовательных программ, направленных на формирование экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни, которые должны носить модульный ха-

ракти, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебную деятельность;

- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе детской агитбригады, занимающейся просветительской деятельностью.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями) включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т.п.;
- приобретение и разработка для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Структура системной работы по формированию у обучающихся экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:

Системная работа при получении начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни может быть представлена в виде шести взаимосвязанных блоков:

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры;
- рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
- эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы;
- формирование экологической культуры;
- реализация дополнительных образовательных программ;
- просветительская работа с родителями (законными представителями).



1. Здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ СОШ №19 включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательной организации 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 обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию образовательной организации.

2. Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся направленная на повышение её эффективности, 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) обучающихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебную деятельность 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).

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

3. 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 при получении начального общего образования;
- организацию утренней зарядки;
- 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 спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательной организации, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

4. Формирование экологической культуры включает:

- организации экскурсий, однодневных походов, дней здоровья для формирование экологически сообразного поведения в быту и природе;
- использование форм и методов в урочной, внеурочной, внеклассной деятельности формирующих нормы безопасного поведения для человека и окружающей среды
- просветительская работа с родителями (законными представителями) в рамках экологического воспитания.

5. Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательной организации программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебную деятельность;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей).

6. 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 и т. п.;
- 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 и т. п.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

Направление деятельности	Задачи	Содержание
Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни	<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 	<ul style="list-style-type: none"> – проведение уроков здоровья, классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности
Профилактическая деятельность	<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 детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу. 4. Профилактика травматизма 	<ul style="list-style-type: none"> – система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье; – система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований; – система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми; – профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон отдыха
Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму 	<ul style="list-style-type: none"> – увеличение объема и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в МБОУ СОШ №19: организация подвижных игр, соревнований по отдельным видам спорта, спартакиад, дней здоровья; – привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШ, родителей.

Примерное содержание по классам

Классы	Содержательные линии
1-й класс	Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу; навыки самообслуживания; какая польза от прогулок; зачем нам нужно быть здоровым; спорт в моей жизни Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью; правильный режим дня; зачем человеку нужен отдых; зачем нужен свежий воздух; спорт в моей жизни
2-й 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-й класс	Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения
4-й класс	Спорт в моей жизни; нет вредным привычкам; роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета; быть здоровым – это здорово!

ПЕРЕЧЕНЬ МЕРОПРИЯТИЙ

Форма деятельности	Содержание мероприятий	Сроки	Исполнители
1. Формирование у обучающихся установки на здоровое питание			
Урочная	Уроки-утренники на темы: «В гостях у Айболита», «Бал витаминов», «Королевство Зубной Щетки», беседа «Умеем ли мы правильно питаться?», «Я выбираю кашу», использование здоровьесберегающих технологий, предупреждение случаев травматизма, проведение мониторинга состояния питания	Систематически	Учителя, классные руководители
Работа с социальными партнёрами	Проведение мероприятий совместно с работниками столовой: конкурсы, викторины, литературные встречи	По плану	Учителя, педагог организатор, зам.директора по ВР
Работа с семьей	Беседы на темы: «Мы за здоровое питание», «Питание и здоровье», конкурс «Рецепты наших бабушек», «Русский пряник», «Овощ вырасти сам», проведение литературных вечеров совместно с родителями, «Обеспечение здорового питания» (сотрудничество со школьной столовой)	По плану	Учителя, педагог организатор, зам.директора по ВР
2. Обеспечение оптимального двигательного режима для детей			
Урочная	Физкультминутки, ритмические перемены, прогулки на свежем воздухе, родительские собрания на темы «Когда девочка вырастет», «Когда мальчик вырастет», «Учимся строить отношения», «Режим дня»	Систематически	Учителя педагог организатор, зам.директора по ВР
Внеурочная	Проведение мониторинга состояния здоровья, совместных мероприятий с ОВП, ДЮСШ, ДДТ, КДМ	По плану	Учителя педагог организатор, зам.директора по ВР
Работа с родителями	Совместные спортивные мероприятия, просвети-	По	Учителя и роди-

лями	тельские родительские собрания, конференции, обучающие семинары	плану	тели
3. Обеспечение рекомендуемого врачами режима дня обучающихся			
Урочная	Уроки окружающего мира совместно с медицинскими работниками, беседы на классных часах о режиме дня, «Рациональное распределение свободного времени», профилактика сохранности зрения, зубов, опорно-двигательного аппарата. Составление расписания согласно требованиям СанПиН	По плану	Учителя, администрация
Работа с семьёй	Родительские собрания на темы: «Мы за здоровый образ жизни», «Закаливание организма», «Профилактика простудных заболеваний», анкетирования, беседы «Наследственность и здоровье»	По плану	Учителя, администрация
4. Формирование у обучающихся знания о факторах риска для их здоровья			
Урочная	Беседы на уроках окружающего мира, классных часах, уроках физкультуры на темы: «Возрастные изменения», «Поговорим о личном», «Взаимоотношения человека и окружающей среды», «Медицинская помощь и обеспечение безопасности жизнедеятельности»	По плану	Учителя
Внешкольная	Посещение, детской поликлиники, стоматологической клиники, коррекционные занятия с детьми по итогам совместной работы психологов и учителей	По плану	Учителя, психологи, сотрудники ОВП
Работа с социальными партнёрами	Сотрудничество со спортивными организациями, Центром помощи семье детям	По плану	Соц. педагог и администрация
5. Профилактика вовлечения учащихся в табакокурение, употребление алкоголя и других наркотических веществ			
Урочная	Профилактические беседы о вреде курения, других вредных привычек	Систематически	Учителя
Внеурочная	Конференция и конкурс рисунков «За здоровый образ жизни»	По плану	Учителя
6. Формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам собственного роста и развития, состояния здоровья			
Урочная	Беседы на уроках (окружающий мир, физическая культура, изобразительное искусство) на темы: «Жизнедеятельность человека», «Общение и уверенность в себе», «Личность и внутренние ресурсы человека»	Систематически	Учителя
Внеурочная	Викторины на темы: «Я и мир вокруг меня», «В здоровом теле — здоровый дух», выставка «Будь здоров!», игра «Навыки здорового образа жизни», беседа «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»	По плану	Учителя

Использование возможностей УМК «Школа России»

Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов УМК «Школа России». Для формирования установки на безопасный, здоровый образ жизни в системе учебников данных УМК предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание предоставляет возможность обсуждать с детьми проблемы, связанные с экологи-

ей, безопасностью и здоровьем, активным отдыхом. *Современный уровень культуры безопасности жизнедеятельности начинает формироваться при изучении курса «Окружающий мир».*

Окружающий мир.

Проведение наблюдений явлений природы (на примере своей местности). Наблюдение простейших опытов по изучению свойств воздуха. Наблюдение погоды и описание ее состояния. Измерение температуры воздуха, воды с помощью термометра. Наблюдение простейших опытов по изучению свойств воды. Наблюдение простейших опытов по изучению свойств полезных ископаемых. Измерение температуры тела человека. Измерение веса и роста человека. Экскурсия по школе (учимся находить класс, свое место в классе и т.п.). Экскурсия по своему району или городу (путь домой). Экскурсия по своему району или городу (безопасное поведение на дороге). Экскурсия на одно из подразделений службы спасения МЧС с целью ознакомления с трудом спасателей. Лекарственные растения. Съедобные и ядовитые грибы, ягоды. Основы ориентирования на местности. Ориентир. Компас.

Ожидается, что в результате освоения данного материала выпускники начальной школы будут **знать:**

- правила перехода дороги, перекрестка;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира;
- особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;
- характеристики водоемов в местах своего проживания, их состояние различное время года;
- способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема;
- правила сбора грибов и растений;
- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте;
- систему обеспечения безопасности жизнедеятельности населения в местах проживания;
- опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;
- места с неблагоприятной экологической обстановкой в районе проживания и правила безопасного поведения в местах неблагоприятной экологической обстановкой;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;

помнить:

- основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;

- рекомендации при соблюдении мер безопасности при купании, отдыхе у водоемов;
- порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны;

обладать навыками:

- по организации безопасной переправы через небольшую водную преграду (ручей, овраг, канава);
- завязывать 1-2 вида узлов;
- разводить и гасить костер;
- ориентирования на местности;
- действовать в неблагоприятных погодных условиях, в том числе в лесу, в поле, у водоема;
- действовать в условиях возникновения чрезвычайной ситуации в регионе проживания;
- по оказанию первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, попадании инородного тела в глаз, ухо или нос, при отравлении пищевыми продуктами.

уметь:

- объяснять правила поведения в различных ситуациях;
- составлять режим дня школьника.

У обучающихся будут ***сформированы индивидуальные навыки*** здорового образа жизни, а также убеждения о пагубном влиянии вредных привычек на личное здоровье. Умения, относящиеся к культуре безопасности жизнедеятельности, ученики должны осваивать как на занятиях по интегративному курсу «*Окружающий мир*», так и на уроках (прежде всего практической направленности: физкультура, технология) при выполнении отдельных видов заданий. К ним относятся:

- задания, требующие поиска дополнительных сведений в справочниках, энциклопедиях, учебниках и прочих изданиях, в том числе по другим предметам;
- задания, при выполнении которых в конкретных ситуациях ученик должен делать самостоятельные выводы на основе сообщаемых сведений;
- игровые задания, при выполнении которых происходит взаимодействие ученика с двумя или более обучающимися, формирование и отработка навыка коллективной работы на достижение положительного результата;
- ролевые игры, в которых происходит взаимодействие ученика с двумя или более обучающимися, формирование и отработка навыков безопасности в повседневной жизни, чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- задания, требующие самостоятельного выбора способа организации получаемой информации, определения последовательности действий, относительного расположения объектов;
- задания, предполагающие выполнение самостоятельных действий с техникой для приема или передачи информации об экстремальных ситуаци-

ях: безопасный разговор по телефону с незнакомым человеком, вызов службы спасения МЧС, «скорой помощи» и т.д.;

- задания, предполагающие выполнение самостоятельных действий после оповещения населения о чрезвычайных ситуациях (сообщении по радио, телевидению и т.д.).

Кроме того, умения, относящиеся к культуре безопасности жизнедеятельности, формируются целевым образом на уроках по базовым дисциплинам (представленный ниже материал составлен на основе примерных программ по базовым дисциплинам).

Русский язык.

Соблюдение правил речевого общения в школе, в классе, со взрослыми, с детьми. Слушание ответа одноклассников, высказывание своей точки зрения, комментирование ситуации, выражение согласия или несогласия с мнением одноклассников и учителя, способность задавать разные вопросы: на уточнение информации, на понимание услышанного. Упражнение в выборе языковых средств, соответствующих цели и условиям общения. Накопление опыта уместного использования средств устного общения в разных речевых ситуациях, во время монолога и диалога. Оценка и взаимооценка правильности выбора языковых и неязыковых средств устного общения на уроке, в школе, в быту, с незнакомыми людьми разного возраста. Составление рассказа по теме или по сюжетным картинкам индивидуально, в паре или в группе. Понимание и сравнение текстов (например, оповещения населения), написанных разным стилем. Составление списков (учеников класса, группы, необходимых предметов). Применение знания алфавита при пользовании каталогами (справочниками, словарями) для поиска необходимых сведений по заданной преподавателем тематике.

Литературное чтение.

Выбор книги в библиотеке (по рекомендованному учителем списку); чтение и пересказ литературных произведений, иллюстрирующих безопасное поведение людей в экстремальных ситуациях. Создание (устно) текста (небольшого рассказа-пояснения, отзыва) по заданной учителем тематике и с учетом особенностей слушателей.

Физическая культура.

Целью является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, по отдельными показателями.

Предметные результаты.

Умения:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерять показатели осанки, физических качеств: частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- подбирать комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, упражнения на развитие физических качеств, дыхательные упражнения, гимнастики для глаз.

Технология. Информационные технологии.

Предметные результаты:

знать/понимать:

- роль трудовой деятельности в жизни человека;
- правила безопасного поведения и гигиены при работе с инструментами, бытовой техникой, компьютером;
- правила безопасности при работе с компьютером

уметь:

- выполнять инструкции при решении учебных задач, правил поведения в компьютерном классе;
- осуществлять организацию и планирование собственной трудовой деятельности, контроль за ее ходом и результатами;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для соблюдения правил личной гигиены и безопасных приемов работы с материалами, инструментами, бытовой техникой, средствами информационных и коммуникационных технологий;

- выполнять правила безопасного поведения и гигиены при работе с инструментами, бытовой техникой, компьютером.

В курсе «Английский язык» в учебниках «English 2—4» содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?* (3 кл.), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других.* (2 кл.)). Дети приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?* (2 кл.)). *Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?* (2 кл.).

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики**. Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, как **на уроке, так и во внеурочной работе**.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы УМК «Школа России» в течение всей учебно-воспитательной деятельности.

Показатели эффективности реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся

№	Задачи	Показатели эффективности реализации программы
1	формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды	отсутствие травматизма среди обучающихся
2	пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путём соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения	соблюдение обучающимися режима дня, наблюдение, участие в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках
3	формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе	анкетирование обучающихся и родителей, мониторинг участия обучающихся в соревнованиях, кон-

		курсах, внеклассных мероприятиях, экологических десантах
4	формирование установок на использование здорового питания	охват горячим питанием обучающихся школы, анкетирование обучающихся и родителей
5	использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом	участие обучающихся в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках, соревнованиях, эстафетах и др.
6	соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;	соблюдение обучающимися режима дня
7	формирование негативного отношения к факторам риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания)	участие обучающихся в организованных переменах, утренней зарядке, физкультминутках на уроках, соревнованиях, эстафетах и др.
8	становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ	участие в конкурсах, соревнованиях, проектной деятельности и др., направленных на профилактику вовлечения во вредные привычки
9	формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены	соблюдение правил личной гигиены, участие в вакцинации, мониторинге физического развития, медицинских осмотрах и диспансеризации
10	формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приёмы выполнения заданий с учётом индивидуальных особенностей	формирование регулятивных УУД, направленных на здоровьесозидание
11	формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях	отсутствие травматизма среди учащихся, участие в репетиционных эвакуациях при пожаре, террористических актах

Модель здоровья школьника

<i>Здоровье физическое</i>	<i>Здоровье социальное</i>	<i>Здоровье психическое</i>
Совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.	Моральное самообеспечение, адекватная оценка своего «я», самоопределение.	Высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к действию

Главное условие для успешного решения оздоровительной программы — воспитание соответствующей культуры у педагога и ученика:

- культуры физической (управление движением);
- культуры физиологической (управление процессами в теле);

- культуры психологической (управление своими ощущениями, внутренним состоянием);
- культуры интеллектуальной (управление мыслительным процессом и размышлениями).

Оценка эффективности реализации программы

Развиваемые у обучающихся в образовательной деятельности компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках - в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности - в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

В целях получения объективных данных о результатах реализации программы и необходимости её коррекции целесообразно проводить систематический мониторинг в образовательной организации.

Мониторинг реализации Программы должен включать:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о проблемах охраны окружающей среды, своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма, в том числе дорожно-транспортного;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт образовательной организации обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений об экологической культуре, здоровом и безопасном образе жизни.

Методический инструментарий определения эффективности реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни (Анкеты для обучающихся и родителей)

Анкета «Режим дня»

(Для обучающихся)

Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, знание правильного составления и выполнения учащимися режима дня

Поставь красный кружок рядом с позицией, с которой ты согласен:

1. Знаешь ли ты что такое режим дня?
 - а) да, знаю;
 - б) нет, не знаю;
 - в) имею представление.
2. Как ты считаешь, с чего должен начинаться твой день?
 - а) с завтрака;

- б) с зарядки;
- в) с водных процедур;
- 3. Завтракаешь ли ты утром?
 - А) нет
 - Б) да
- 4. Занимаешься на уроке физкультуры
 - а) с полной отдачей;
 - б) без желания;
 - в) лишь бы не ругали.
- 5. Занимаешься ли спортом дополнительно?
 - а) в школьной секции;
 - б) в спортивной школе;
- 6. Проводишь ли ты время, играя на свежем воздухе после уроков?
 - А) да
 - Б) нет
- 7. В какое время ты обычно ложишься спать
 - А) 21 час
 - Б) 23 ч часа

**Анкета «Режим дня»
(Для родителей)**

Цель опроса - изучение влияния учебной нагрузки и режима дня на состояние здоровья ребенка. С Вашей помощью мы надеемся решить ряд проблем, возникающих в условиях школы и семьи.

1. Класс, пол ребенка _____
2. В какое время Ваш ребенок обычно встает в учебный день? _____
3. Делает ли ребенок утреннюю зарядку? (отметьте знаком «+»)
 - да _____
 - нет _____
 - иногда _____
 - считаю это лишним _____
4. Делает ребенок закаливающие процедуры? (отметьте знаком «+»)
 - да _____
 - нет _____
 - иногда _____
 - считаю это лишним _____
5. Завтракает ребенок перед школой? (отметьте знаком «+»)
 - да _____
 - нет _____
 - если нет, то почему? _____
6. Завтракает ли Ваш ребенок в школе? (отметьте знаком «+»)
 - да _____
 - нет _____
 - если нет, то почему? _____
7. Сколько времени затрачивает ребенок на дорогу в школу? _____
 Каким транспортом он пользуется? _____

8. Сколько времени в среднем проводит ребенок на воздухе:
в учебный день _____
в выходные и каникулярные дни? _____
9. Какие спортивные секции посещает ребенок? _____
 Сколько раз в неделю? _____
10. Какие кружки, студии и т.п. посещает ребенок? _____
 Сколько раз в неделю? _____
11. Сколько времени в среднем затрачивает ребенок на подготовку домашних заданий:
в учебный день _____
в выходные дни? _____
12. Какой из учебных предметов, как правило, требует большего времени на подготовку? _____
13. Сколько ребенок имеет часов в неделю на дополнительные занятия тем или иным предметом (в школе или вне ее)? _____
14. Читает ребенок ежедневно внепрограммную литературу? Сколько на это отводится времени в день? _____
15. Сколько времени ребенок тратит на просмотр телепередач:
в учебный день _____
в выходной день? _____
16. Сколько времени ребенок тратит на занятия с компьютером и игровыми приставками:
в учебный день _____
в выходной день? _____
17. В какое время ребенок обычно ложится спать:
в учебный день _____
в выходной день? _____
18. Бывают у ребенка жалобы на:
головную боль _____
головокружение _____
расстройства сна? _____
19. Часто у ребенка появляются:
слезливость _____
капризы _____
плохое настроение _____
апатия? _____

**Анкета «Бережное отношение к природе»
 (Для обучающихся)**

Методика «Альтернатива» (проводится индивидуально с каждым ребенком).
 Цель. Определить тип взаимодействия с природными объектами

Инструкция к проведению. Педагог предлагает ребенку выбрать наиболее подходящий для него вариант ответа.

- Для нашего аквариума ты бы хотел завести новых рыбок:

- А) с красивой окраской?
- Б) С интересным поведением?

- Гуляя в лесу с родителями ты пойдешь:

- А) Проложишь новую дорожку, зато нарвешь красивый букет?
- Б) По хорошей тропинке, не вредя растениям?

- После отдыха с родными в лесу ты:

- А) Оставишь мусор там, ведь и так его много вокруг?
- Б) Попытаешься собрать мусор и вместе с родителями выбросишь его потом в урну?

- Какие цветы ты выбрал бы для посадки на клумбу:

- А) Яркие красивые растения, которые не требуют особого ухода?
- Б) Растения, за которыми необходимо постоянно следить и ухаживать?

- Как ты думаешь, что ты можешь сделать для охраны природы:

- А) Ничего, я еще маленький.
- Б) Не сорить, не обижать животных, вешать кормушки, собирать мусор в лесу.

Оценка результатов деятельности

За каждый ответ А – 1 балл, за ответ Б – 2 балла.

Высокий уровень (9 - 10 баллов)

* Ребенок осознанно на первое место ставит интересы природы. Полными предложениями отвечает на поставленные вопросы. Проявляет интерес к вопросам. Интересуется охраной природы и бережным отношением к ней.

Средний уровень (7 - 8 баллов)

* Ребенок отвечает на поставленные вопросы. Не проявляет особого интереса к бережному отношению, природой больше интересуется с эстетической точки зрения.

Низкий уровень (5 - 6 баллов)

* Ребенок затрудняется отвечать на поставленные вопросы. Больше занимают свои интересы, а не вопросы охраны природы. Интересуется красотой природы, а не чистотой.

Наблюдение за поведением и эмоциями детей на природе.

Цель. Выявить уровень взаимодействия детей с природными объектами.

Оценка результатов деятельности

Высокий уровень (13 - 15 баллов)

* Ребенок старается не вредить растениям во время игр. Увлеченно наблюдает за растениями и животными, интересуется способами ухода за ними. Самостоятельно ухаживает за растениями в уголке природы. Выполняет простейшие функции по уходу за растениями. Проявляет инициативу.

Средний уровень (8 - 12 баллов)

* Ребенок не причиняет вреда растениям, но не проявляет к ним особого интереса. Животные ребенка привлекают, но очень быстро интерес к ним пропадает. В совместной деятельности с педагогом выполняет необходимые функции по уходу за природными объектами, но старается поскорее закончить свою деятельность.

Низкий уровень (5 - 7 баллов)

* Ребенок в ходе прогулок не обращает внимание на растения. Может повредить их, не придав этому значения. Не прислушивается к советам педагога в отношении охраны растений. Декоративные растения интереса не вызывают. Животные привлекают только в качестве объекта, с которым можно поиграть. Природные явления не интересны.

Опросник «Отношение к природе»

(проводится индивидуально с каждым ребенком).

Цель. Определить уровень развития личностного отношения к природе.

Инструкция к проведению. Педагог предлагает ребенку вопрос, требующий однозначного ответа:

- Тебе на день рождения подарили котенка, хомячка или другое домашнее животное. Ты обрадуешься?
- Твой друг сломал ветку дерева. Ты укажешь на его неправильное действие?
- Воспитатель выбирает помощника для уборки на участке. Ты попросишь взять тебя в помощники?
- Ты любишь смотреть по телевизору передачи о животных или о природе?
- Тебе нравится слушать рассказы о природе и животных?
- Воспитатель предлагает тебе убираться в уголке природы или быть дежурным. Ты выберешь уборку в уголке природы?
- Ты считаешь неправильным бросать мусор там, где хочется?
- Тебе жалко бездомных собак и кошек?
- Ты хотел бы взять одного из таких животных себе домой?

Оценка результатов деятельности

За каждый ответ ДА – 2 балла, за ответ НЕТ – 1 балл.

Высокий уровень (16 -18 баллов)

* Ребенок осознанно отвечает на поставленные вопросы, на большинство из них отвечает положительно. Отношение к природе у ребенка исключительно положительное, объекты природы вызывают познавательную потребность. У ребенка есть стремление к взаимодействию с природой, не ставящее цели получить от природы что то «полезное».

Средний уровень (13 – 15 баллов)

* Ребенок не проявляет особого интереса к природе, восприимчив к чувственно - выразительным элементам природы. У ребенка нет потребности в действиях, связанных с уходом за природными объектами, не испытывает особой «любви» к животным и растениям.

Низкий уровень (9 - 12 баллов)

* Ребенка мало интересуют происходящие перемены в природе, его больше занимают игровая, самостоятельная деятельность. Больше предпочтение отдает бытовой деятельности, а не природоохранной. На большинство вопросов ответил отрицательно.

Анкета «Здоровое питание»

(Для родителей)

1. Сколько раз в день питается ваш ребенок?
(Два, три, четыре, пять, более).
2. Завтракает ли ваш ребенок дома? (Да, нет)
3. Завтракает ли ваш ребенок в школе? (Да, нет)
4. Ужинает ли ваш(а) сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа
5. Часто ли ест ваш ребенок:
Каши (да, нет)
Яйца (да, нет)
Молочную пищу (да, нет)
Сладости (да, нет)
Соленья (да, нет)
Жирную и жареную пищу (да, нет)
6. Сколько раз в день ваш ребенок употребляет молоко, кефир, йогурт?
7. Сколько видов свежих овощей и фруктов ваш ребенок съедает ежедневно?
8. Какие напитки чаще всего пьет ваш ребенок?
(Газированные, соки, молоко, воду, чай, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду)
9. Считаете ли вы, что пища, которую употребляет ваш ребенок разнообразна и полезна для здоровья? (Да, нет)
10. Каков, по вашему мнению, вес вашего ребенка? (Нормальный, недостаточный, избыточный)
11. Удовлетворены ли Вы организацией школьного питания? _____
12. Ваши пожелания по организации школьного питания.

Анкета "Питание в школе глазами родителей"

1. Удовлетворяет ли Вас система организации питания в школе?
2. Считаете ли Вы рациональной организацию горячего питания в школе?
3. Удовлетворены ли Вы работой школьной комиссии по питанию?
4. Удовлетворены ли Вы санитарным состоянием столовой
5. Удовлетворены ли Вы качеством приготовления пищи?

Анкета «Здоровое питание»

(Для обучающихся)

1. Что ты ел на завтрак?
2. Считаешь ли ты завтрак необходимым?
3. Какие твои любимые овощи?
4. Какие овощи ты не ешь?
5. Сколько раз в день ты ешь овощи?
6. Любишь ли ты фрукты?
7. Какие фрукты твои любимые?
8. Сколько раз в день ты ешь свежие фрукты?
9. Что ты ешь чаще всего между основными приемами пищи?
10. Что ты пьешь чаще всего?
11. Считаешь ли ты продукты, которые употребляешь полезными для себя?
12. Считаешь ли ты, что твой вес: нормальный, избыточный, недостаточный?
13. Любишь ли ты чипсы, газировку, сухарики? Как часто ты их употребляешь?
14. Считаешь ли ты, что чипсы, газировка и сухарики полезны для твоего организма?

Анкета "Питание в школе глазами детей"

1. Нравится ли тебе питаться в школьной столовой?
2. Устраивает ли тебя ежедневное меню?

3. Вкусную ли пищу готовят в столовой?
4. Считаешь ли ты, что горячее питание повышает твою успеваемость?
5. Что бы ты хотел изменить в школьной столовой?

**Анкета «Мое здоровье»
(Для обучающихся)**

Цель: выявить отношение школьников к своему здоровью, понимание ими важности физического совершенствования.

Поставь соответствующий кружок рядом с позицией, с которой ты согласен: 3 – зеленый; 2 – частично; 1 – нет.

1. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни
 - а) из-за простудных заболеваний;
 - б) из-за отсутствия закаливания;
 - в) по другим причинам.
2. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?
3. Регулярно ли посещаешь уроки физкультуры?
4. Занимаешься на уроке физкультуры
 - а) с полной отдачей;
 - б) без желания;
 - в) лишь бы не ругали.
5. Занимаешься ли спортом дополнительно?
 - а) в школьной секции;
 - б) в спортивной школе;
6. Оцени степень своей успешности сегодня на уроке:
 - а) математики;
 - б) физкультуры;
 - в) истории;
 - г) химии;
 - д) физики и т.д.
7. Были ли физкультурные паузы на ваших уроках?

**Анкета «Школьный режим»
(Для родителей)**

Цель: изучить мнение родителей о влиянии школьного режима на здоровье ребенка. Оцените баллами 1, 2, 3 (низкий, допустимый, оптимальный уровень).

1. Как часто болеет ваш ребенок?
 - а) каждый месяц;
 - б) один раз в четверть;
 - в) раз в год и реже.
2. Оцените значимость (важность) утренней зарядки для здоровья вашего ребенка:
3. Оцените выполнение зарядки вашим ребенком:
4. Оцените соблюдение им режима дня в школе:
5. Оцените соблюдение ребенком режима дня дома:
6. Оцените влияние уроков физкультуры на здоровье вашего ребенка:
7. Оцените участие вашего ребенка во внеклассных спортивных занятиях:

**Анкета «Домашнее задание»
(Изучение мнения родителей о дозировке домашнего задания)**

Обведите количество баллов один раз по каждому вопросу.

1. Как ваш ребенок выполняет домашнее задание?
 - а) самостоятельно (3 балла);
 - б) с помощью (2 балла);

- в) не выполняет (1 балл).
2. Домашнее задание способствует развитию вашего ребенка?
 а) всегда (3 балла);
 б) иногда (2 балла);
 в) нет (1 балл).
3. Сколько времени затрачивает ваш ребенок на выполнение домашнего задания:
 а) 2,5 – 3 часа
 б) 2 – 2,5
 в) 1 – 2 часа
 г) меньше 1 часа
4. Соответствует ли режим работы школы уровню физического здоровья вашего ребенка?
 а) да – 3 балла;
 б) частично – 2 балла;
 в) нет – 1 балл.
5. Соответствует ли расписание учебных занятий уровню физического здоровья вашего ребенка?
 а) да – 3 балла;
 б) частично – 2 балла;
 в) нет – 1 балл.

АНКЕТА «ЗОЖ»
(Для обучающихся)

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:

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

Анкета «Вредные привычки (Для обучающихся)

1 класс

1. Видели ли вы на улице пьяного человека?
2. О чем вы думаете, когда видите пьяного человека на улице?
3. Пьют ли ваши родители?
4. Как часто выпивают ваши родители?
5. Как вы относитесь к пьянству родителей?
6. Какие меры предосторожности нужно предпринимать при общении с пьяным?
7. Какие меры наказания вы знаете и считаете ли их справедливыми?
8. Многие ли твои друзья курят?
9. Как ты к этому относишься?
10. Пробовал ли ты курить?

Анкета «Вредные привычки (Для родителей)

Цель: Изучить отношение родителей к курению

1. В каком возрасте Вы впервые попробовали закурить?
2. С кем и в каких обстоятельствах это произошло?
3. Курите ли вы сейчас?
4. Сколько лет Вы уже курите систематически, ежедневно?
5. Сколько штук в день примерно выкуриваете?
6. Подсчитайте, сколько это стоит на протяжении года (365 дней).
7. Курят ли в Вашей семье, кто: отец, мать, брат и др.?
8. Курят ли в Вашей комнате, в доме или курящие выходят на улицу?
9. Есть ли среди Ваших друзей, подруг курящие?
10. Кого в Вашем кругу родных и друзей больше – курящих или не курящих?
11. Кого среди знакомых курящих больше – мужчин или женщин?
12. Хотели ли Вы бросить курить?
13. Пробовали Вы бросить курить и сколько раз?
14. Какие средства могут помочь бросить курить?
15. В каких обстоятельствах Вам более всего хочется закурить?

16. Почему возникает такая сильная тяга к табаку?
17. Сколько раз на протяжении текущего года Вы болели?
19. Ухудшилось ли ваше здоровье с тех пор, как Вы начали курить?
20. Улучшилось ли ваше здоровье с тех пор, как Вы бросили курить?
21. Какие болезни человека прямо связаны с курением табака?

**Анкета «Отношение к прививкам»
(Для родителей)**

1. Как вы относитесь к прививкам, вакцинации?
 - а) положительно
 - в) отрицательно
2. Даете ли вы согласие на то, чтобы вашему ребенку делали прививки?
 - а) да
 - в) нет
3. Если нет, то укажите причину _____
4. Как вы считаете для чего необходимо ставить прививки?

**Анкета «Отношение к прививкам»
(Для обучающихся)**

1. Заешь ли ты, для чего нужны прививки?
 - а) да
 - в) нет
2. Делали ли тебе прививки?
3. Испытываешь ли ты страх перед прививкой?
 - а) да
 - в) нет
4. Как ты думаешь нужны ли прививки для здоровья человека?
 - а) да
 - в) нет

**Анкета «Правила безопасного поведения»
(Для обучающихся)**

Правила безопасного поведения на автомобильных дорогах:

- 1 Где можно переходить улицу?
- 2 Где нельзя переходить улицу?
- 3 Можно ли играть на проезжей части дороги?
- 4 Можно ли кататься на велосипеде, санках лыжах, коньках вблизи проезжей части?

Правила безопасного поведения в поездах и на железных дорогах:

- 1 Где можно переходить железнодорожные пути?
- 2 Можно ли во время движения поезда высовываться из окон, стоять на подножках, открывать наружные двери?
- 3 Можно ли играть вблизи железнодорожных путей?

Правила личной безопасности дома и на улице:

- 1 Можно ли открывать дверь незнакомому человеку, даже если он в форме врача, милиционера, почтальона?
- 2 Можно ли разговаривать на улице с незнакомыми людьми, особенно, если они что-нибудь предлагают (покататься на машине, подвезти до дома, съездить за конфетами, в кино и др.).
- 3 Если незнакомый человек пытается открыть дверь, что нужно сделать?

4 Можно ли впускать в дом людей, которые говорят, что они пришли по просьбе родителей.

**Анкета «Безопасное поведение в окружающей среде»
(Для родителей)**

Уважаемые родители!

Просим Вас заполнить анкету и откровенно ответить на вопросы.

Ваши ответы позволят оценить актуальность проблемы безопасности жизнедеятельности вашего ребенка и целесообразность проведения специально организованных занятий по ОБЖ.

1 Попадал ли ваш ребенок в опасную ситуацию дома, на улице, на природе? (Приведите пример) _____

2 Если бы ребенок заранее знал о последствиях своего поведения, смог бы он избежать опасности? _____

3 Знакомите ли вы своего ребенка с правилами обращения с опасными предметами? (Пример) _____

4 Говорите ли вы с ребенком о правилах поведения при контактах с незнакомыми людьми? (Пример) _____

5. Как вы воспитываете бережное отношение к природе?

6 Занимаетесь ли вы физическим развитием своего ребенка? (Каким образом?)

7 Знает ли ваш ребенок некоторые правила дорожного движения? (Какие?)

8 Формируя безопасное поведение ребенка, вы действуете:

а) путем прямых запретов: «не трогай», «отойди», «нельзя»;

б) пытаетесь подробно объяснить ситуацию;

в) поступаете иначе _____

9 Поощряете ли вы ребенка за соблюдение правил безопасного поведения? Чем?

10 Придерживаетесь ли вы сами данных правил? (всегда, часто, иногда, редко, никогда)

11 Целесообразно ли проводить специально организованные занятия по основам безопасности жизнедеятельности в школе? _____

12 Какие темы занятий по ОБЖ вы считаете наиболее актуальными?

- Ребенок и другие люди

- Ребенок дома

- Ребенок и природа

- Здоровье и эмоциональное благополучие ребенка

- Ребенок на улице

13 Готовы ли вы принимать участие в обсуждении данной темы, проведении различных мероприятий, а также поддерживать и закреплять навыки безопасного поведения вне школы? _____

14 Ваши пожелания _____