

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ УСТАНОВКИ НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВЬЯ

инструкция по применению

УЧРЕЖДЕНИЯ-РАЗРАБОТЧИКИ:

Учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет»,

Государственное учреждение образования «Белорусская медицинская академия последипломного образования»,

Государственное учреждение «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

АВТОРЫ:

Соболева Л.Г.; д.м.н., профессор Шаршакова Т.М.; к.м.н., доцент Романова А.П., А.А. Тарасенко

Гомель 2013

В настоящей инструкции по применению изложен метод формирования у школьников установки на культуру здоровья. Предлагаемый метод представляет собой комплекс медицинских, психолого-педагогических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у школьников установки на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

Метод предназначен для врачей-специалистов педиатрических отделений организаций здравоохранения по медицинскому обеспечению детей в учреждениях образования, врачей-валеологов детских поликлиник, врачей-специалистов центров гигиены эпидемиологии и общественного здоровья, которые проводят работу по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, профилактическую работу с законными представителями ребенка, педагогическим коллективом

Перечень необходимого оборудования, изделий

Необходимое оборудование: столы и стулья в зависимости от характера мероприятия и количества участников; мультимедийный проектор, экран, аудиопроигрыватель. Материалы, необходимые для проведения групповых занятий с учащимися: ручки, карандаши, краски, бумага, кисточки, фломастеры. Организатор мероприятия (ведущий) должен подготовить необходимый раздаточный материал, тексты визуализаций, необходимые для занятий инструкции к упражнениям, схемы наблюдений, карточки с заданиями, аудио- и видеозаписи.

Показания к применению

Метод применяется в условиях общеобразовательного процесса с целью формирования у школьников установки на культуру здоровья.

Противопоказания для применения

Противопоказаний нет.

Описание технологии использования метода

Метод ориентирован на формирование у школьников установки на культуру здоровья, что предполагает развитие у них чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков в области гигиенической культуры и здоровьесбережения.

Установка – это готовность личности чувствовать и вести себя определенным образом по отношению к чему-либо или к кому-либо. Установка имеет трехкомпонентную структуру: когнитивный компонент – осознание объекта установки (на что направлена установка), эмоциональный компонент (аффективный) – оценка объекта установки на уровне симпатии и антипатии и поведенческий компонент – последовательность поведения по отношению к объекту установки. Если

эти компоненты согласованы между собой, то установка будет выполнять регулирующую функцию.

Культура здоровья – комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья (Разумов А.Н., 1996). Культура здоровья человека отражает его гармоничность и целостность как личности, адекватность взаимодействия с окружающим миром и людьми, а также способность человека к творческому самовыражению и активной жизнедеятельности. Установка в отношении культуры здоровья – это разновидность социальной установки, представляет собой предрасположенность человека действовать определённым образом в отношении своего здоровья. Сформировавшаяся установка раскрывает ту или иную позицию школьника, выражающуюся в определенных суждениях, определенном поведении в конкретной ситуации, имеющей отношение к культуре здоровья. Основанием для формирования установки является совокупность взглядов, мнений, убеждений, ценностных ориентаций.

Эффективность реализации предлагаемого метода строится на следующих методологических принципах.

Дифференцированность. Дифференцированный подход отражает учет индивидуально-типологических особенностей школьников (а также специфики выявленных «проблемных зон») в форме группирования учащихся и различного построения процесса воздействия в выделенных группах.

Аксиологичность: формирование у школьников мировоззренческих представлений о здоровом образе жизни, уважении к человеку, что является одним из основных моральных барьеров на пути формирования асоциальных форм поведения.

Комплексность: сочетание в программе различных направлений деятельности (медицинского, спортивно-оздоровительного, социального, психологического, образовательного и др.) с целью анализа и коррекции состояния здоровья учащихся. Это позволяет охватить широкий круг показателей, отражающих как состояние образовательной среды, так и персональные данные, характеризующие уровень и характер учебной и внеучебной нагрузки, а также индивидуальные адаптивные возможности ученика.

Последовательность решаемых задач и применяемых методов работы.

Системность означает анализ не только самих по себе качественных и количественных данных об учащихся, изучение показателей деятельности образовательного учреждения, но также (причем в первую очередь) взаимосвязей между ними, отражающих

структуру и эффективность здоровьесберегающей деятельности учреждения общего образования.

Целостность – необходимое условие для полноценного анализа данных, подразумевающее всестороннее представление результатов по каждому учащемуся.

Динамичность (повторяемость) подразумевает многократное (два раза в год – осенью и весной; в течение ряда лет) обследование одних и тех же учреждений образования, контингентов учащихся, конкретных учеников.

Репрезентативность (представительность) обусловлена требованиями статистики, согласно которым надежность выводов и заключений зависит от объема исследованной выборки. Репрезентативность достигается за счет обследования достаточно больших контингентов учащихся.

Методическое единство – неперенное условие сопоставимости данных, полученных на разных этапах исследования, в разных регионах, в различных учреждениях образования.

В качестве системообразующего принципа выступает *приоритет заботы о здоровье учащихся*, в рамках которого можно выделить такие обязательные условия, как научно – методическую обеспеченность работы, подбор и подготовку педагогических кадров (включая заботу об их здоровье) и, наконец, достаточное финансовое обеспечение всего проекта.

Цель метода: формирование у школьников установки на культуру здоровья.

Задачи:

– внедрить современные методы мониторинга культуры здоровья школьников;

– ознакомить педагогический состав школы с интерактивными методами и технологиями деятельности по формированию у учащихся установки на культуру здоровья;

– повысить мотивацию учащихся на сохранение и укрепление здоровья, сформировать потребность в безопасном поведении;

– организовать деятельность учащихся по усвоению основ культуры здоровья и безопасности, сформировать ответственное отношение к своему здоровью и потребность вести здоровый образ жизни, ознакомить учащихся со стратегиями и навыками поведения, способствующими сохранению и укреплению психического, физического и психологического здоровья.

Метод формирования у школьников установки на культуру здоровья, изложенный в настоящей инструкции по применению, реализуется посредством комплекса мероприятий медицинского,

педагогического и психологического направлений (Приложение А). Реализация основных мероприятий протекает в течение учебного года без отрыва от основного образовательного процесса и предполагает осуществление следующих шагов: сбор эмпирических данных о состоянии здоровья и образе жизни школьников, реализация программы, рефлексия достигнутых результатов. Содержательный компонент предложенной программы позволяет сформировать у педагогов, у школьников и их родителей представление о здоровом образе жизни, усвоить навыки заботы о собственном здоровье, способствует повышению культуры здорового и безопасного образа жизни школьников. Программа включает в себя информационные часы, практические упражнения и рекомендации, тематику родительских собраний, классных часов, дней здоровья и внеклассных мероприятий.

На первом этапе осуществляется анализ текущего состояния и планирование дальнейшей работы образовательного учреждения по данному направлению. Основными объектами анализа являются: учебная нагрузка, качество физкультурно-оздоровительной работы и деятельности по профилактике вредных привычек, содержание и формы просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями). Оценка организации режима дня и питания школьников, уровня сформированности у учащихся основных навыков гигиены, рационального питания проводится по результатам анкетного опроса. Предлагаемые анкеты составлены с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей для учащихся 1 – 4 классов (Приложение Б), 5 – 8 классов (Приложение В), 9 – 11 классов (Приложение Г). По итогам анализа качества и эффективности деятельности специалистов образовательного учреждения по формированию у школьников культуры здорового и безопасного образа жизни, выделяются наиболее проблемные аспекты. Систематизация полученных в ходе анализа данных позволяет разработать приоритетные направления дальнейшей деятельности по здоровьесбережению учащихся с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей школьников.

Второй этап – это непосредственно работа с администрацией и педагогическим коллективом учебного заведения, с учащимися и их родителями (законными представителями) по формированию и повышению культуры здорового и безопасного образа жизни (Приложение А).

Работа со школьниками, включает в себя следующие формы и направления: внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных программ валеологического содержания (носят модульный характер и реализуются во внеурочной деятельности либо

включаются в учебный процесс); организация лекций, бесед, консультаций по вопросам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий.

Просветительская и методическая работа с педагогическим коллективом направлена на повышение квалификации работников образовательного учреждения по проблемам охраны и укрепления здоровья детей и включает 3 основных направления: информационно – просветительскую работу с педагогическим коллективом, психолого – педагогические семинары и методическое обеспечение деятельности педагогов (Приложение А).

Просветительская деятельность с родителями (законными представителями) направлена на повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам сохранения и укрепления здоровья детей.

Реализация данной деятельности предполагает: проведение тематических лекций, семинаров, круглых столов; изучение педагогами, специалистами и родителями (законными представителями) необходимой научно-методической литературы; привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных и культурно-массовых мероприятий, спортивных соревнований для учащихся (Приложение А).

Третий, завершающий этап, предусматривает подведение итогов и оценку эффективности программы (Приложение А).

Основными результатами, на достижение которых ориентированы специалисты, реализующие данный метод, являются:

1. Обеспечение связи между требованиями санитарных норм и правил, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы.

2. Реализация эффективных механизмов совместной деятельности подразделений и служб школы с учащимися, родителями, правовыми и медицинскими работниками.

3. Активное и результативное участие школьников в различных интеллектуальных и творческих проектах, уменьшение числа «трудных» школьников посредством привлечения их к альтернативной деятельности.

4. Актуализация и формирование у школьников потребности в ведении здорового образа жизни.

5. Достижение основных целевых показателей: стабилизация с дальнейшим улучшением здоровья школьников; приведение уровня учебных нагрузок к нормативам; создание надлежащих санитарно-гигиенических условий, через укрепление материально-технической базы учреждений образования; повышение эффективности и качества оказания

медицинской помощи; создание в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды; формирование у всех участников образовательного процесса саногенного мышления; обеспечение физиологического уровня потребности обучающихся в энергетических веществах через рацион питания; увеличение охвата обучающихся горячим питанием; приобретение обучающимися навыков культуры здорового и безопасного образа жизни.

Важнейшим условием повышения ценности здоровья и формирования у учащихся установки на культуру здоровья является организация их самостоятельной деятельности по усвоению основ здорового образа жизни. Деятельность эта должна носить целенаправленный, планомерный и систематический характер и организовываться взрослыми (учителями, воспитателем, социальными педагогами, психологом, родителями и др.). Благодаря собственной активности, школьники более успешно усваивают основы рациональной организации режима дня и двигательной активности, правила здорового питания и личной гигиены. Для этого необходимо привлекать родителей (законных представителей) к совместной работе с учащимися и педагогическим коллективом.

Кратность проведения данной программы:

Для учащихся 1-4 классов – ежегодно;

Для учащихся 5-8 классов – 1 раз в 2 года;

Для учащихся 9-11 классов – 1 раз в 3 года.

Общешкольные мероприятия проводятся ежегодно.

Таким образом, работа по формированию у школьников установки на культуру здоровья включает в себя: создание в школе здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональную организацию учебной и внеучебной деятельности обучающихся, организацию физкультурно-оздоровительной работы с учащимися, реализацию образовательной программы и просветительской работы с педагогами и родителями (законными представителями) с учетом валеологической направленности.

Метод, изложенный в настоящей инструкции по применению, разработан с учетом возрастных особенностей учащихся младших, средних и старших классов и ориентирован на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни учащихся путем организация их активной самостоятельной деятельности по усвоению культуры здорового образа жизни. Такой подход способствует активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены. Важным аспектом реализации метода является комплексный подход к

решению проблемы, что предполагает работу не только с учащимися, но и с их родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом.

Возможные осложнения или ошибки при выполнении и пути их устранения

Отсутствуют.

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ
УСТАНОВКИ НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВЬЯ**

№ п/п	Мероприятие	Формы и методы работы	Сроки	Исполнители
1 Сбор эмпирических данных о состоянии здоровья и образе жизни школьников				
1.1	Изучение образа жизни, факторов риска образа жизни школьников: – учащихся 1-4 классов – учащихся 5-8 классов – учащихся 9-11 классов	Анкетирование приложение Б приложение В приложение Г	сентябрь	Мед. работник, социальный педагог
1.2	Составление заключений по п.1.1	Систематизация данных (формирование базы данных и ее обработка)	октябрь	Кл. руководитель, педагог-психолог, социальный работник
2 Основные направления работы с педагогическим коллективом				
2.1 - Информационно-просветительская работа с педагогическим коллективом				
	Санитарно-гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе	Лекция	сентябрь	Мед. работник, врач-валеолог
	Современные технологии по сбережению здоровья школьников	Лекция	сентябрь	Мед. работник, врач-валеолог
	Профилактика нарушений зрения у школьников	Лекция	октябрь	Мед. работник, врач-валеолог
	Предупреждение утомляемости школьников в процессе обучения	Лекция	октябрь	Мед. работник, врач-валеолог
	Предупреждение нарушения осанки у школьников	Лекция	октябрь	Мед. работник, врач-валеолог
2.2 - Психолого-педагогические семинары для педагогического коллектива				
	Формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни	Групповая форма работы	сентябрь	Педагог-психолог
	Психологический микроклимат на уроке.	Групповая форма работы	октябрь	Педагог-психолог
	Синдром профессионального сгорания. Профилактика утомляемости педагогов	Групповая форма работы	ноябрь	Педагог-психолог
2.3- Методическое обеспечение деятельности педагогов				
	Рекомендации по оптимальной организации урока Практические упражнения для проведения физкультминуток – Упражнения для глаз	Информационные материалы, практикумы	сентябрь, октябрь	Мед. работник, педагог-психолог, учитель физкультуры

<ul style="list-style-type: none"> – Примеры релаксационных упражнений – Упражнения для снятия напряжения – Упражнение для концентрации внимания – Упражнения для улучшения осанки – Психогимнастика – Дыхательная гимнастика <p>Практические задания для самоанализа учащимися своего здоровья. Рекомендации для педагогов по распределению нагрузки на уроке Рекомендаций по профилактике эмоционального выгорания педагогов Упражнения для профилактики утомляемости педагогов</p>				
3. Основные направления работы с родителями				
3.1 - Информационно-просветительская работа с родителями				
Санитарно-гигиенические условия сохранения здоровья учащихся в школе	Лекция	сентябрь	Администрация, врач-валеолог	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Роль родителей в развитии ребенка 2. Режим дня школьника (с учетом возрастных особенностей детей) 3. Правильное питание школьника 4. Организация досуга школьника 	Родительское собрание, групповая дискуссия.	ежеквартально	Администрация, мед. работник, педагог-психолог, социальный педагог	
3.2 - Обучающие семинары для родителей				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил работы за компьютером, при просмотре телевизионных программ 2. Гигиенические требования к организации домашней учебной работы 3. От чего зависит работоспособность младших школьников 4. Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости 5. Профилактика близорукости 6. Профилактика и коррекция плоскостопия 7. Профилактика нарушения осанки 8. Поверь в свое дитя! 9. Предупреждение неврозов 	Беседа, групповая дискуссия, мастер-классы	в течение учебного года	Мед. работник, врач-валеолог, педагог-психолог, социальный педагог	
3.3	Памятка для родителей «Перечень родительских НЕЛЬЗЯ!»	Раздаточный материал	сентябрь	Администрация школы
3.4	«Мама, папа, Я – здоровая семья»	соревнование-конкурс	апрель	Учитель физкультуры
3.4	Консультирование родителей	Индивидуальные консультации	в течение учебного	Педагог-психолог,

			года	мед.работник, соц.педагог
3.5	Предупреждение правонарушений в летний период	Общешкольное родительское собрание	май	Зам. директора по ВР, инспектор ИДН
4. Основные направления работы со школьниками				
4.1 Работа с учащимися 1-4 классов				
4.1.1	Вводное занятие «Здоровый образ жизни – основа крепкого здоровья»	Беседа, игры	сентябрь	Мед. работник, соц.педагог, учитель физкультуры
4.1.2 - Уроки здоровья и личной гигиены				
	1. «Мой режим дня» 2. «Организм человека» 3. «В здоровом теле – здоровый дух» 4. «Здоровье и спорт» 5. «Как правильно питаться» 6. «Уроки Мойдодыра» 7. «Уроки Айболита» 8. «Солнце, воздух и вода - здоровью лучшие друзья»	Беседа, игры, упражнения	ежемесячно	Школьный библиотекарь, кл. руководитель, врач-валеолог
4.1.3 – Проведение с учащимися оздоровительных упражнений				
	Упражнения для глаз Релаксационные упражнения Дыхательная гимнастика Гимнастика Упражнения для улучшения осанки	Физкультминутка	в течение учебного года	Педагогический коллектив, медицинский работник, врач-валеолог
4.1.4	Психогимнастика	Упражнения	один раз в неделю	Педагог-психолог, учителя
4.1.5	Школьникам о правилах дорожного движения	Беседа, игры	октябрь	Кл.руководитель
4.2 Работа с учащимися 5-8 классов				
4.2.1	Вводное занятие «Здоровый образ жизни – основа крепкого здоровья»	Беседа	сентябрь	Мед. работник, соц. педагог, врач-валеолог
4.2.2 - Уроки здоровья и личной гигиены				
	1. Рациональное питание – основа жизни человека 2. Витамины – на здоровье! 3. О пользе воды 4. Личная гигиена 5. Физическая культура и закаливание 6. Экология и здоровье 7. Домашний доктор	Беседа, практические упражнения, игры, физические упражнения	ежемесячно	Школьный библиотекарь, кл. руководитель, учитель физкультуры, мед. работник, врач-валеолог

4.2.3	«Школьникам о правилах дорожного движения»	Беседа	сентябрь	Кл. руководитель
4.2.4 - Тематические классные часы				
	«Значение осанки в жизни человека» «Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой» «Кожа – зеркало здоровья» «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!» «Сон – лучшее лекарство» «Как следует питаться» «Наркотикам мы скажем – нет» «Не дружите с сигаретой, а то здоровья не найти» «Берегите зрение смолоду» «Мы живем в мире, где есть СПИД» «Пиво: иллюзия и реальность» «Витамины – жизни эликсир: ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте»	Кл. час	В течение учебного года	Кл. руководитель, соц. педагог, мед. работник, врач-валеолог
4.2.5	Последствия «нездорового» образа жизни	Беседа, видеоролики	ноябрь	Кл. руководитель, социальный педагог
4.2.6 – Проведение с учащимися оздоровительных упражнений				
	Упражнения для глаз Релаксационные упражнения Дыхательная гимнастика Гимнастика. Упражнения для улучшения осанки. Психогимнастика.	Физкультминутка	В течение учебного года	Педагогический коллектив, врач-валеолог
4.3 Работа с учащимися 9-11 классов				
4.3.1.	Вводное занятие «Здоровый образ жизни – основа крепкого здоровья»	Беседа	сентябрь	Мед. работник, соц. педагог, врач-валеолог
4.3.2 - Уроки здоровья и личной гигиены				
	1. Образ жизни - залог здоровья человека 2. Рациональное питание – основа жизни человека 3. Витамины – на здоровье! 4. О пользе воды 5. Личная гигиена 6. Физическая культура и закаливание 7. Экология и здоровье 8. Условия и факторы здоровья 9. Последствия «нездорового» образа жизни 10. Профилактика ВИЧ и ИППП	Беседа, видеоролики	2 раза в месяц	Заместитель директора по ВР, кл. руководитель, педагог-психолог, врач-гинеколог, мед. работник, врач-валеолог

11. Кладовая природы 12. Учебная нагрузка и здоровье 13. Стресс и методы его профилактики 14. Профессиональный выбор 15. Основы личной безопасности и профилактика травматизма 16. Здоровое общение 17. Эмоции и здоровье 18. Культура потребления медицинских услуг			
4.3.3 - Борьба с вредными привычками			
«Почему вредные привычки называют пагубными?»	Беседа	октябрь	Кл.руководитель, социальный педагог
Как и почему человек становится наркоманом	Ток-шоу	ноябрь	Кл.руководитель, социальный педагог
Меняю сигарету - на конфету!	Акция	15 ноября	Кл.руководитель, социальный педагог
Неделя здоровья «Наркомания, алкоголизм и табакокурение – трехглавый враг здоровья»	Семинар, групповая дискуссия, тренинговые занятия	декабрь	Кл.руководитель, социальный педагог
«Разговор на заданную тему: исповедь наркомана»	Беседа с пациентами наркодиспансера, прошедшими курс лечения	февраль	Зам. директора по ВР, классные руководители, врач-нарколог
4.3.4 - Репродуктивное здоровье учащихся			
Стоп-СПИД!	Ток-шоу, групповая дискуссия	1 декабря	Педагогический коллектив
От чего зависит репродуктивное здоровье женщины Ранние браки: любовь или безответственность? Молодая мама или Случайные дети.	Мини-лекция, групповая дискуссия, беседа	март	Заместитель директора по ВР, кл. руководитель, врач-гинеколог, врач-венеролог
4.3.5 «Кто Я и чего я хочу от жизни?»	Кл. час	апрель	Кл.руководитель
4.3.6 - Правовой ликбез (профилактика правонарушений)			

«Школьникам о правилах дорожного движения» «Закон и ответственность» «Права и обязанности» «Административные правонарушения и закон»	Мини-лекция, групповая дискуссия, беседа	ежеквартально	Заместитель директора по ВР, классные руководители, инспектор ИДН
5. Общешкольные мероприятия			
5.1. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся и педагогического коллектива	Наблюдение за состоянием здоровья учащихся, своевременная медицинская помощь	в течение учебного года	Мед. работник
5.2. Проведение мероприятий по организации работы школы в соответствии с требованиями САНПИНа: - оптимизация учебной нагрузки - обеспечение учащихся горячим питанием - организация режима учебы и отдыха учащихся	Контроль качества и устранение недочетов	сентябрь	Администрация
5.3. Единый день здоровья школьников (конкурс плакатов, стенгазет, выступление старшеклассников перед учащимися 1-8 классов)	Культурно-массовые и информационные мероприятия	сентябрь	Заместитель директора по ВР, педагогический коллектив
5.4. Организация культурного досуга (походы, экскурсии, турниры, экспедиции, игры, викторины, спортландии, праздники, дни именинника, конкурсы, вечера, КВНЫ и т.п.)	Физкультурно-оздоровительные и культурно-массовые мероприятия	по плану	Заместитель директора по ВР, педагогический коллектив
5.5. Акция «Самый спортивный класс»	Конкурс	2 раза в год	Педагогический коллектив
5.6. Антиреклама вредных привычек среди школьников (конкурс плакатов, конкурс стенгазет, просмотр и обсуждение кино- и видеороликов)	Культурно-массовые мероприятия	ноябрь	Педагогический коллектив
5.7. Работа с детьми «группы риска» (организация свободного и учебного времени школьников, развитие интересов, вовлечение их в кружки и секции, устройство отдыха на каникулах)	Индивидуальные и групповые формы работы	в течение учебного года	Администрация школы, классные руководители

5.8. Консультация школьников по вопросам, связанным с формированием здорового образа жизни	Индивидуальная форма работы	в течение учебного года	Педагог-психолог, кл. руководитель, соц. педагог
5.9. Инструктаж по правилам поведения в летний период для обучающихся 1– 11 классов	Беседа	май	Зам. директора по ВР
5.10. Планирование и проведение летнего отдыха школьников в детском оздоровительном лагере при школе	Беседа	апрель – июнь	Администрация школы, педагоги школьного лагеря.
5.11. Психокоррекционная деятельность по снижению тревожности учащихся 1-4, 5-8 и 9-11 классов	Программа тренинговых занятий	апрель – май	Педагог-психолог
6. Подведение итогов и оценка эффективности программы			
6.1. Проведение повторного анкетирования: – учащихся 1-4 классов – учащихся 5-8 классов – учащихся 9-11 классов	Анкетирование	май	Мед. работник, социальный педагог, педагог-психолог
6.2. Статистическая обработка данных, составление заключения об эффективности проделанной работы	Анализ данных	май	Мед. работник, социальный педагог, педагог-психолог

АНКЕТА
для учащихся 1-4 классов

Дорогой ученик!

Просим тебя принять участие в исследовании, по вопросам сохранения здоровья детей. Прежде чем ответить на вопрос, ознакомься с вариантами ответов. Обведи цифру против того варианта, который ты считаешь правильным. Будь внимательным и откровенным.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. до 1 часа
2. до 1,5 часа
3. до 2 часов
4. более 2 часов

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. меньше 10 часов
2. 11-10 часов
3. больше 11 часов

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. менее 3 часов
2. 3-3,5 часа
3. боле 3,5 часов

4. Какие правила режима дня ты соблюдаешь? (выбери подходящие для тебя варианты ответов)

1. Ложусь спать в одно и то же время
2. Сплю более 9 часов в сутки
3. После занятий в школе отдыхаю
4. Смотрю телевизор не больше 2 часов в день
5. Играю на компьютере не больше 1 часа в день
6. Не соблюдаю режим дня
7. Другое _____

5. Какие правила питания ты соблюдаешь? (выбери подходящие для тебя варианты ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сутки
3. Принимаю пищу в одно и то же время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

6. Как ты обычно проводишь летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

7. Как ты проводишь свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки

5. Занимаюсь спортом

6. Другое _____

8. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да

2. Нет

9. Почему ты не начал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья

2. Не курят друзья

3. Не курят родители

4. Курение не модно

5. Беспокоюсь о своем здоровье

6. Влияние рекламы о вреде курения

7. Другое _____

10. Пробовал ли ты спиртные напитки?

1. Да

2. Нет

11. Если да, то сколько лет тебе было, когда попробовал их впервые?

_____ **Ответ на некоторые вопросы о себе:**

12. Укажи свой пол: 1. муж. 2. жен.

13. Твой возраст _____

14. В каком классе ты учишься? _____

Благодарим тебя за участие в опросе!

АНКЕТА
для учащихся 5-8 классов

Дорогой друг!

Просим тебя принять участие в исследовании, по вопросам сохранения здоровья среди подростков. Для этого ответь на вопросы, предложенные в анкете. Порядок ее заполнения очень прост: каждый вопрос сопровождается перечнем возможных ответов. Прежде чем ответить на вопрос, внимательно ознакомься с вариантами ответов. Обведи цифру против того варианта, который ты считаешь правильным. Если среди ответов ты не нашел подходящего, обведи цифру против слова «другое» и запиши то, что соответствует твоему мнению. Будь внимательным и откровенным.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. до 2,5 часов
2. до 1,5 часа
3. до 3 часов
4. до 4 часов

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. меньше 9 часов
2. 10-9 часов
3. больше 10 часов

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. менее 2,5 часов
2. 2,5-3 часа
3. боле 3 часов

4. Что ты делаешь для поддержания здоровья своего организма? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Делаю утреннюю зарядку
2. Постоянно посещаю уроки физкультуры
3. Участвую в спортивных соревнованиях, спартакиадах
4. Посещаю спортивные секции
5. Хожу с родителями, друзьями в туристические походы, слеты
6. Хожу в бассейн
7. Другое _____

5. Какие правила режима дня ты соблюдаешь?

1. Ложусь спать в одно и то же время
2. Сплю не менее 7 часов в сутки
3. После занятий в школе отдыхаю
4. Смотрю телевизор не больше 2 часов в день
5. Играю на компьютере не больше 2 часов в день
6. Не соблюдаю режим дня
7. Другое _____

6. Какие правила питания ты соблюдаешь? (можно дать несколько вариантов ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сутки
3. Принимаю пищу в одно и тоже время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

7. Как часто ты ешь перечисленные ниже продукты? (дай ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Не употребляю
Молоко и молокопродукты				
Мясо, птицу				
Морепродукты				
Колбасные изделия				
Фрукты				
Овощи				
Кондитерские изделия (булочки, торты и т.д.)				
Чипсы				
Газированные напитки				
Соки				

8. Какие правила личной гигиены ты соблюдаешь? (выбери для себя все подходящие варианты ответов)

1. Чищу зубы 1 раз в день
2. Чищу зубы не менее 2 раз в день
3. Ежедневно принимаю душ/ванну
4. Всегда мою руки перед едой
5. Всегда мою руки после посещения санузла

9. Как ты обычно проводишь летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

10. Как ты проводишь свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом
6. Другое _____

11. Пробовал ли ты когда-нибудь курить?

1. Да
2. Нет

12. Если да, то сколько лет тебе было когда ты попробовал первую сигарету?

13. Куришь ли ты сейчас?

1. Да, курю иногда
2. Да, курю постоянно
3. Нет (переходи к вопросу № 16)

14. Почему ты стал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Модно курить
2. Пример друзей
3. Пример родителей
4. Желание понравиться кому-то
5. Интерес, любопытство
6. Желание казаться взрослым

7. Из-за сильного стресса
8. Влияние кино, рекламы
9. Недостаток знаний о вреде курения
10. Много свободного времени
11. Другое _____

15. Хотел бы ты бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. Почему ты хочешь бросить курить?

1. Ухудшение здоровья
2. Знаю о том, что курение вредит здоровью
3. Недовольство родителей
4. Недовольство учителей
5. Влияние рекламы о вреде курения
6. Не курят друзья
7. Другое _____

Вопрос №16 для тех, кто не курит

17. Почему ты не начал курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья
2. Не курят друзья
3. Не курят родители
4. Курение не модно
5. Беспokoюсь о своем здоровье
6. Влияние рекламы о вреде курения
7. Не знаю
8. Другое _____

18. Пробовал ли ты спиртные напитки?

1. Да
2. Нет

19. Если да, то сколько лет тебе было когда попробовал их впервые?

Ответьте, пожалуйста, еще, на некоторые вопросы о себе:

20. Укажи свой пол:

1. муж. 2. жен.

21. Твой возраст? _____

22. В каком классе ты учишься? _____

Благодарим тебя за участие в опросе!

АНКЕТА
для учащихся 9-11 классов

Просим Вас принять участие в исследовании, по вопросам сохранения здоровья среди молодежи. Для этого ответьте, пожалуйста, на вопросы, предложенные в анкете. Порядок ее заполнения очень прост: каждый вопрос сопровождается перечнем возможных ответов. Прежде чем ответить на вопрос, ознакомьтесь с вариантами ответов. Обведите цифру против того варианта, который Вы считаете правильным. Если среди имеющихся ответов Вы не нашли подходящего, обведите цифру против слова «другое» и запишите то, что соответствует Вашему мнению. Будьте, внимательны и откровенны.

1. Сколько времени ты делаешь домашнее задание?

1. меньше 4 часов
2. до 4 часов
3. более 4 часов

2. Сколько часов составляет твой ночной сон?

1. меньше 8 часов
2. 9-8 часов
3. больше 9 часов

3. Сколько времени ты проводишь на свежем воздухе?

1. менее 2 часов
2. 2-2,5 часа
3. боле 2,5 часов

4. Укажите основные факторы, которые положительно влияют на здоровье человека:
(возможно несколько вариантов ответов)

1. Полноценный отдых
2. Благоприятные экологические условия
3. Хорошие условия учебы
4. Правильное питание
5. Качественное медицинское обслуживание
6. Достаточная физическая активность
7. Отказ от вредных привычек
8. Материальное благополучие
9. Взаимопонимание в семье
10. Другое _____

5. По Вашему мнению, Ваше отношение к своему здоровью:

1. Скорее заботливое и внимательное
2. Скорее безразличное
3. Скорее плохое

6. Что Вы лично делаете для сохранения и укрепления своего здоровья? (выберите все подходящие варианты ответов)

1. Ежедневно делаю физическую зарядку
2. Участвую в соревнованиях, спартакиадах
3. Посещаю спортивные секции
4. Посещаю бассейны, тренажерные залы и т.д.
5. Ходу с друзьями, родителями в туристические походы
6. Занимаюсь закаливанием организма
7. Сплю не менее 7 часов в сутки
8. Принимаю витамины
9. Соблюдаю правила личной гигиены
10. Читаю литературу о здоровье (журналы, газеты, памятки)

11. Смотрю телепрограммы о здоровье
12. Принимаю участие в акциях, выставках, посвященных сохранению здоровья
13. Другое _____

7. Каких правил питания Вы придерживаетесь? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Каждое утро завтракаю
2. Ем не менее 3 раз в сутки
3. Принимаю пищу в одно и то же время
4. Ем не спеша, тщательно пережевываю пищу
5. Питаюсь, как придется
6. Другое _____

8. Как часто Вы употребляете? (дайте ответ по каждой строке)

	Каждый день	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Не употребляю
Молоко и молокопродукты				
Мясо, птицу				
Морепродукты (рыба)				
Колбасные изделия				
Фрукты				
Овощи				
Кондитерские изделия				
Чипсы				
Газированные напитки				
Соки				

9. Как Вы проводите свои летние каникулы?

1. Езжу с родителями в туристические поездки
2. Отдыхаю в санатории, лагере
3. Навещаю родственников
4. Отдыхаю на даче, в деревне
5. Остаюсь дома
6. Другое _____

10. Как вы проводите свое свободное время?

1. Сидя у телевизора
2. Сидя у компьютера
3. Встречаюсь с друзьями
4. Совершаю прогулки
5. Занимаюсь спортом
6. Другое _____

11. Как часто Вы испытываете чувство напряженности, стресса, плохого настроения?

1. Очень часто
2. Часто
3. Иногда
4. Редко
5. Никогда --- переход к вопросу № 13

12. Какие средства снятия напряженности, стресса, плохого настроения используете лично Вы? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Сон
2. Чтение книг, газет, журналов
3. Просмотр ТВ, видео, прослушивание музыки
4. Общение

5. Прогулки на природе
6. Физический труд
7. Спорт, физкультура
8. Посещение театра, кинотеатра и др.
9. Вредные привычки (курение, алкоголь и т.д.)
10. Посещение храма (церкви, костела и др.)
11. Другое _____

13. Курите ли Вы?

1. Никогда не пробовал ----- переход к вопросу № 17
2. Курил, но бросил
3. Курю иногда
4. Курю постоянно

14. Если да, то сколько лет Вам было, когда попробовали первую сигарету? _____

15. Назовите основные причины, почему Вы стали курить? (выберите все подходящие для Вас варианты ответов)

1. Стремление выглядеть «круто»
2. Влияние сверстников
3. Влияние друзей
4. Пример взрослых
5. Желание понравиться кому-то
6. Интерес, любопытство
7. Желание казаться взрослым
8. Желание похудеть
9. Для снятия стресса
10. Доступные цены на сигареты
11. Влияние кино, рекламы
12. Недостаток знаний о вреде курения
13. Много свободного времени
14. Другое _____

16. Хотели бы Вы бросить курить?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

Вопрос №17 для тех, кто не курит

17. Назовите основные причины, почему Вы не стали курить? (выбери все подходящие для тебя варианты ответов)

1. Знаю, что курение вредно для здоровья
2. Не курят друзья
3. Не курят родители
4. Курение не модно
5. Хочу выглядеть здоровым и красивым
6. Влияние рекламы о вреде курения
7. Другое _____

18. Как часто Вы употребляете перечисленные ниже продукты? (дайте ответ по каждой строке)

	Ежедне вно	Нескольк о раз в неделю	Нескольк о раз в месяц	Нескольк о раз в год	Не употреб ляю
Энергетические напитки					
Пиво					
Вино					
Крепкие алкогольные напитки					

19. Пробовали ли Вы когда-либо наркотические, токсические вещества?

1. Да
2. Нет

20. Заинтересованы ли Вы в получении знаний о том, как укрепить и сохранить свое здоровье?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

21. Какие источники информации о сохранении здоровья Вы считаете наиболее лучшими и эффективными? (выберите не более 3 вариантов ответа)

1. Телевизионные передачи
2. Радиопередачи
3. Статьи в газетах, журналах
4. Информационно-образовательные материалы (памятки, буклеты)
5. Книги
6. Выставки
7. Акции
8. Интернет
9. Преподаватели
10. Родители
11. Друзья и знакомые
12. Медицинские работники
13. Другое _____

Ответьте на некоторые вопросы о себе:

22. Укажите свой пол: 1. муж. 2. жен.

23. Ваш возраст? _____

24. В каком классе Вы учитесь? _____

Благодарим Вас за участие в опросе!

ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНСТРУКЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ «МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ УСТАНОВКИ НА КУЛЬТУРУ ЗДОРОВЬЯ»

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения всегда являлась и является одним из приоритетных направлений социальной политики нашего государства. В последние годы она приобрела особую актуальность, о чем свидетельствует рост количества законов, постановлений, обеспечивающих законодательную базу охраны здоровья детей республики. Вместе с тем, различные социально-экономические факторы и экологические бедствия последних лет определяют отрицательную динамику показателей здоровья населения и неблагоприятные демографические процессы.

В последние десятилетия в Беларуси наметилась стойкая тенденция к ухудшению состояния здоровья детей школьного возраста. Увеличилось количество учащихся, страдающих гастритом (в 10,5 раза), язвой желудка (в 2,3 раза), у 7% детей наблюдается увеличение щитовидной железы, 23% имеют различные хронические заболевания, 65% – функциональные отклонения. Увеличился процент детей с заболеваниями, получившими у медиков название «школьных» (нарушения осанки и зрения). Выявлено, что к пятому классу нарушение осанки выявляется у 40% школьников. У 21% первоклассников наблюдаются нервно-психические расстройства, а к моменту окончания школы этот процент увеличивается до 93%. По данным белорусских исследователей, доля абсолютно здоровых первоклассников составляет лишь 10-15%, при этом в старших классах показатель снижается до 7% [2-7], [9-10].

Социально-экономическая среда оказывает наибольшее влияние на формирование культуры в целом, и культуры здоровья человека в частности. Например, по данным ВОЗ, дети из семей с более низким социальным статусом в среднем занимаются физкультурой меньше, чем из семей с более высоким статусом, кроме того, они получают меньше физической нагрузки вне школы [8]. Важную роль играют также культурная среда, вероисповедание, общий уровень образования. Для детей школьного возраста основным транслятором социальных и культурных норм является семья. Именно родители и близкие родственники оказывают наиболее существенное значение на процесс формирования у детей и подростков культуры здоровья, закладывают основы здорового образа жизни.

Вторым, но не менее важным по степени влияния, является педагогическое воздействие на личностные особенности и образ жизни ребенка. Вместе с тем воздействие педагогических факторов накладывается на образ «культуры здоровья», уже сформированный семьей и непосредственным окружением ребенка. Известно, что эффективное образование в области культуры здоровья может привести к изменению образа мысли, правильной оценке и переоценке негативных жизненных ценностей, появлению необходимых навыков и в результате изменить или сформировать не только поведение, но и стиль жизни в целом. Здесь важными факторами являются здоровьесберегающая инфраструктура учреждения, комплексный подход к формированию и сохранению здоровья в организации образовательного процесса. В настоящее время педагогический фактор усиливается влиянием средств массовой информации (телевидения, радио, Интернета и т.д.). Многие стереотипы вырабатываются именно этими источниками информации, и

степень доверия молодежи им иногда выше, чем учебным учреждениям, родителям и т.д.

К медико-физиологическим факторам, оказывающим влияние на формирование культуры здоровья школьников, относятся уже существующие у него режим двигательной активности, режим дня, оздоровительные мероприятия, организация физического воспитания, средства и методы воспитания, то есть, опыт человека в области культуры здоровья и его привычки.

Функциональные нарушения и расстройства, возникающие в школьном возрасте, являются прогнозом риска возникновения болезней в будущем [1]. Так, подростки, страдающие расстройствами сердечно-сосудистой системы, являются группой риска по ишемической болезни сердца, инфарктам миокарда, гипертензии, аритмиям, т.е. тем заболеваниям, смертность и инвалидизация от которых среди взрослого населения занимает одно из первых мест. Следовательно, начинать формировать у детей установку на культуру здоровья необходимо как можно раньше (и в учреждениях образования для этого содержаться все необходимые условия и ресурсы), а затем поддерживать и укреплять ее в течение всей жизни.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что проблемы со здоровьем современных школьников во многом обусловлены инновационными процессами, происходящими в системе образования. Современных детей и подростков отличает от их сверстников прошлых лет не только большая «загруженность» диагнозами, но и более низкие функциональные возможности. Большая учебная нагрузка создает серьезные препятствия для реализации возрастных биологических потребностей детского организма во сне, двигательной активности, пребывании на воздухе. По данным Министерства образования

Республики Беларусь, из-за перегруженности, нефункционального распределения учебной нагрузки, оторванного от реальных, жизненных потребностей учащихся, более половины из них не усваивают свыше 60% программного материала по таким учебным предметам, как математика, физика, химия и биология.

Обсуждая проблему перегрузки, следует учитывать тот факт, что учебная нагрузка не носит чисто физиологический характер и не может измеряться исключительно в часах, или в объеме материала, хотя сегодня она нормируется именно так. Усвоение учебной нагрузки существенно зависит, например, от отношения учащегося к процессу обучения: то, что интересно снижает эффект перегрузки, и наоборот, то, что вызывает у учащегося отторжение, может вызвать такой эффект даже при небольших объемах учебного материала.

В связи с наблюдаемыми негативными изменениями в состоянии здоровья подрастающего поколения особую актуальность и практическую значимость приобретает проблема поиска путей, способов укрепления здоровья школьников на всех этапах образовательного процесса. Как известно, здоровье человека в первую очередь (более чем на 50%) зависит от его образа жизни, на 15–20% – от состояния окружающей среды, на 15–20% – от наследственных факторов и только на 10% – от системы здравоохранения. В связи с этим, формирование у школьников установки на культуру здоровья, на здоровый образ жизни – это наиболее эффективный способ укрепления их здоровья, который, по сравнению с другими методами, более рационален, экономичен и желателен. Это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья учащихся.

При решении данной задачи совместная деятельность родителей и педагогического коллектива школы принесет наиболее существенные

результаты, т.к. они непосредственным образом влияют на здоровье учащихся, осуществляя их целенаправленное развитие, обучение и воспитание. Наиболее оптимальным вариантом поддержания и укрепления здоровья школьников является планомерная и систематическая деятельность администрации учреждения образования, медиков, психологов, педагогического коллектива и других специалистов, направленная на формирование у школьников установки на повышение культуры здоровья.

В настоящее время можно говорить о том, что формирование у школьников установки на культуру здоровья – важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба, т.к. сохранение здоровья школьников – это и основа фундамента благополучия, здоровья следующих поколений.

Литература:

1 Антропова, М.В. Здоровье и функциональное состояние сердечно-сосудистой системы школьников, завершивших начальное обучение / М.В. Антропова [и др.] // Школа здоровья. Сер. мед. наук. – 2000. – № 3. – С. 16-21.

2 Зорина, И.Г. Влияние внутришкольных факторов на умственную работоспособность и состояние здоровья учащихся / И.Г. Зорина // Гигиена и санитария. Сер. мед. наук. – 2006. – № 6. – С. 48-51.

3 Иванова, И.В. К вопросу об оценке здоровья школьников / И.В. Иванова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. Сер. мед. наук. – 2010. – № 5. – С. 22–25.

4 Максимова, Т.М. Здоровье детей в условиях социальной дифференциации общества / Т.М. Максимова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. Сер. мед. наук. – 2004. – № 1. – С. 9–14.

5 Максимова, Т.М. Оценка результатов медицинских осмотров детей школьного возраста / Т.М. Максимова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. Сер. мед. наук. – 2002. – № 6. – С. 5–11.

6 Медицинский портал [Электронный ресурс] / Государственные Центры Контроля и Предупреждения Заболеваний / Centers for Disease

Control and Prevention. – США, 2006. – Режим доступа: <http://www.school-city.by/index.php>. – Дата доступа: 21.08.07.

7 Мирская Н.Б. Сравнительный анализ состояния здоровья учащихся средних классов в зависимости от их образа жизни / Н.Б. Мирская // Вопросы современной педиатрии. – 2008. – № 5. – С.11-14.

8 Орлова, М. Перегрузка. Лишь каждый пятый ученик заканчивает 11-й класс абсолютно здоровым / М. Орлова // Российская газета [Электронный ресурс]. – 2007. – Режим доступа: <http://rg.ru/2006/10/20/shkolniki.html>. – Дата доступа: 21.08.07.

9 Теппер, Е. А. Десять лет наблюдения за здоровьем школьников, обучающихся по разным программам / Е. А. Теппер [и др.] // Педиатрия. – 2006. – № 4. – С. 102–104.

10 Тимербулатов, И.Ф. Гигиеническая оценка организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях крупного города / И.Ф. Тимербулатов [и др.] // Гигиена и санитария. Сер. мед. наук. – 2009. – № 2. – С. 82–85.