

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

### Пояснительная записка

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в соответствии с определением ФГОС НОО — комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

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.

**Нормативно-правовой и документальной основой** Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся начального общего образования в КОГОАУ «Средняя школа г. Лузы» являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями (Приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. N 1644);
- СанПиН 2.4.2.2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 19993);
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № - 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Устав КОГОАУ СШ г. Лузы.

На протяжении работы образовательной организации **приоритетным направлением** работы педагогического коллектива является **сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование здоровьесберегающей среды, обеспечение безопасности и формирование экологической культуры обучающихся.**

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни при получении начального общего образования сформирована **с учетом факторов**, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные экологические, социальные и экономические 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;

- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребенком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы).

**Структура Программы** формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни определена ФГОС НОО и включает:

1. Цель, задачи и результаты деятельности, обеспечивающей формирование основ экологической культуры, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся при получении начального общего образования, описание ценностных ориентиров в ее основе.
2. Направления деятельности по здоровьесбережению, обеспечению безопасности и формированию экологической культуры обучающихся, отражающие специфику образовательной организации, запросы участников образовательного процесса.
3. Модели организации работы, виды деятельности и формы занятий с обучающимися по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного уклада школьной жизни, поведения; физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, профилактике употребления психоактивных веществ обучающимися, профилактике детского дорожно-транспортного травматизма.
4. Критерии, показатели эффективности деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся.
5. Методика и инструментальный мониторинг достижений планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

### **1. Цели, задачи и результаты деятельности**

Разработка программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, а также организация всей работы по ее реализации строятся на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

Основная **цель** настоящей **программы** – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся сгруппированы по трем уровням:**

**- в области формирования личностной культуры:**

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- научить ребенка составлять, анализировать и контролировать режим дня;

**- в области формирования социальной культуры:**

- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;

**- в области семейной культуры:**

- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Учитывая, что одним из компонентов формирования ценности экологической культуры, здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями обучающихся, в программе предусмотрены мероприятия по привлечению родителей к совместной работе по формированию у детей устойчивого навыка здорового и безопасного образа жизни.

В программе определены **планируемые результаты** деятельности участников образовательного процесса по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, разработанные по каждому году обучения в соответствии с моделью организации работы школы в данном направлении, а также соотнесены с Программой духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся при получении начального общего образования.

**Уровни сформированности экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

**Высокий уровень:** у школьников выражены ответственное отношение к сохранению собственного здоровья и жизни, здоровья и жизни окружающих, постоянный интерес и мотивация к изучению вопросов здорового и безопасного образа жизни. Присутствует динамичная система знаний по вопросам здоровья и безопасности, экологической культуре, логически взаимосвязанная с системами социальных, психологических и гуманитарных знаний. Сформирован комплекс умений и навыков высокопродуктивной деятельности и

самоконтроля в сфере формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни. Школьники проявляют инициативу и принимают активное участие в экологических акциях в окружающем школу социуме, здоровьесберегающем воспитательно-образовательном процессе, способны к продуктивной творческой, научно-исследовательской деятельности по данному направлению.

**Средний уровень** позволяет школьнику выполнять большинство стандартных требований в сфере здоровьесбережения, экологической культуры и безопасности в образовательном процессе. Ценности здорового и безопасного образа жизни сформированы наряду с ценностями другого порядка, ответственное отношение к сохранению собственного здоровья и жизни, здоровья и жизни окружающих, формированию экологически грамотного, нравственного поведения в природе проявляется не всегда. Мотивация к деятельности в области здоровьесбережения, экологии и безопасности носит чаще прагматический характер. Отмечается преобладание периодического интереса к проблемам экологии, здорового и безопасного образа жизни, владение знаниями, умениями и навыками сохранения здоровья и безопасности, среднепродуктивная деятельность по данному направлению.

**Низкий уровень** характеризуется преимущественно начальной степенью развития ее компонентов, преобладанием ситуативного интереса к проблемам здорового образа жизни и экологии. Отмечаются фрагментарные, узкоприкладные знания в области здоровья, экологической культуры; не развитые самоорганизация, самоконтроль и самооценка. Школьники этого уровня культуры здоровья могут признавать важность проблемы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, но не проявляют собственной активности в этом процессе.

### **Планируемые результаты**

**К личностным результатам** обучающихся относятся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию в сфере здоровья и безопасности;
- сформированность мотивации к познанию закономерностей формирования и сохранения здоровья человека;
- сформированность представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- наличие ценностно-смысловых установок на здоровый и безопасный образ жизни;
- активная позиция в отношении сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих;
- развитие способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;
- внутренняя позиция при самостоятельном выборе стиля поведения в повседневной и экстремальной ситуации.

**К межпредметным результатам** относятся:

- освоенные на базе одного, нескольких или всех учебных предметов универсальные способы деятельности (познавательные, регулятивные и коммуникативные), позволяющие сохранять здоровье в процессе обучения и других видах деятельности;
- усвоенные межпредметные понятия, формирующие целостное представление о человеке, его здоровье, экологии, культуре здорового и безопасного образа жизни, нормах поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как фактора, способствующего развитию ребенка и достижению планируемых результатов общего образования.

**К предметным результатам** относятся:

- освоенный опыт специфической для данного учебного предмета деятельности по получению нового знания в области экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, а также система основополагающих элементов научного знания в сфере здоровья и безопасности, лежащая в основе современной научной картины мира;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире на основе наблюдений в природе, постановки опытов и т.д.;

- овладение основами грамотного поведения в природе и социуме, правил безопасного образа жизни;

- овладение навыками проведения наблюдений и постановки простейших опытов, использования оборудования и измерительных приборов, выполнения инструкций и правил техники безопасности;

- использование знаний о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья.

Программа обеспечивает формирование **ценностных ориентиров** к формированию экологической культуры, здоровью и здоровому образу жизни через урочную и внеурочную деятельность, а также систему внеклассной работы с обучающимися, а именно:

- приобретение знаний об экологической культуре, здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях, способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, простых элементов спортивной подготовки;
- составление здоровьесберегающего режима дня и контроль его выполнения, соблюдения санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;
- получение навыков личной гигиены, рационального использования природных факторов, экологически грамотного питания;
- получение элементарных представлений о взаимосвязи, взаимозависимости физического, психического, психологического, нравственного и социального здоровья личности;
- получение знаний о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- понимание значения занятий физическими упражнениями, активного образа жизни, спорта для укрепления своего здоровья.

## **2. Направления деятельности программы**

Системная работа с учащимися при получении ими начального общего образования по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни организована по следующим **направлениям**:

- создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации;
- организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся;
- организация физкультурно-оздоровительной работы;
- реализация дополнительных образовательных курсов;
- организация работы с родителями (законными представителями).

### **2.1. Создание экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации**

Начальные классы (одиннадцать комплектов) располагаются в отдельном двухэтажном здании с отдельным пищеблоком, рассчитанном на 75 мест; один (второй класс) расположен в основном здании школы на первом этаже, где тоже есть столовая, рассчитанная на 90 мест.

\* Состояние и содержание зданий и помещений школы соответствует санитарным и гигиеническим нормам, оборудована пожарная сигнализация, запасные выходы, тревожные кнопки на каждом этаже, ежегодно проводится инструктаж с работниками школы по действиям в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.

\* **Столовые** включают пищеблок и обеденный зал с устройством для подогрева пищи, а также помещения для хранения продуктов питания.

\* Организовано горячее питание (завтрак, обед, полдник и ужин для детей, проживающих в интернате), дополнительное питание: горячие завтраки для учащихся, полдники для учащихся 1 классов и групп продлённого дня, организован питьевой режим для учащихся. Льготы на питание для опекаемых, детей из малообеспеченных семей (стоящих на учете в УСЗН); детей, попавших в сложную жизненную ситуацию.

\* В начальной школе 11 учебных кабинетов, оснащенных необходимым оборудованием, а также кабинет для группы продлённого дня.

\* **Учебные кабинеты** начальной школы оснащены АРМ учителя (12 шт.), компьютерами (12 шт.), телевизорами и видеомэгагнофонами, дидактическим материалом, специальной мебелью; в наличии медиатека физминуток и физпауз, во всех кабинетах соблюдается режим освещённости.

\* Уроков физической культуры 2 часа в неделю, в том числе лыжная подготовка.

\* В школе работает **медицинский кабинет**: смотровой и прививочный. Кабинеты оснащены необходимым медицинским оборудованием, лицензированы, в них работает квалифицированный специалист. Проводятся ежегодные углубленные медицинские осмотры по параллелям, выполняется график профилактических прививок по возрасту. Медицинский работник школы оказывает первую помощь в случае травмирования или недомогания обучающихся и сотрудников, осматривает учащихся на педикулез, ведет медицинские карты.

\* Группы здоровья обучающихся: основная -70% , подготовительная – 30%. Основные проблемы: желудочно-кишечный тракт, зрение, опорно-двигательный аппарат, простудные заболевания.

\* Создана **психолого-социологическая служба** сопровождения детей, имеющих трудности в социальной адаптации, сниженную работоспособность, быструю утомляемость (социальный педагог, психолог).

\* Организованы занятия с логопедом.

\* Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживают высокопрофессиональные **классные руководители и квалифицированный состав специалистов**:

| Специалисты         | Квалификационные категории | Количество специалистов |
|---------------------|----------------------------|-------------------------|
| Психолог            | Первая                     | 1                       |
| Учитель физкультуры | Первая                     | 1                       |
| Логопед             | Первая                     | 1                       |
| Социальный педагог  | Первая                     | 1                       |

|                       |                                |       |
|-----------------------|--------------------------------|-------|
| Классные руководители | высшая / первая/ без категории | 6/5/1 |
|-----------------------|--------------------------------|-------|

**Показатели создания экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации**

| № п/п | Показатели  | Ответственные   |
|-------|---|---|
| 1.    | Мониторинг соответствия состояния и содержания здания и помещений ОО санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда. | Директор школы<br>Заместители директора<br>Учителя-предметники  |
| 2.    | Наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся. Организация горячего питания и горячих завтраков.  | Директор школы<br>Классные руководители<br>Социальный педагог   |
| 3.    | Оснащенность оборудованием, позволяющим организовать здоровьесберегающую деятельность.  | Директор<br>Заместители директора   |
| 4.    | Наличие рабочего места для медицинского работника .   | Директор  |
| 5.    | Наличие квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу.   | Директор  |
| 6.    | Мониторинг освещенности учебных кабинетов (естественное и искусственное освещение).   | Директор школы<br>Учителя-предметники   |
| 7.    | Целенаправленная работа по сохранению здоровья учащихся школы и преподавателей.   | Директор школы<br>Медработник<br>Врачи-специалисты поликлиники г. Луза<br>Учитель физической культуры |
| 8.    | Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов, школьной столовой, спортивного зала.  | Завуч по УВР<br>Классные руководители<br>Дежурные преподаватели                                       |
| 9.    | Плановая диспансеризация учащихся и учителей.   | Администрация школы<br>Администрации ЦРБ<br>Медработник   |
| 10.   | Контроль пищевого рациона.  | Администрация школы<br>Родительский комитет   |
| 11.   | Контроль за использованием при текущем ремонте школы к новому учебному году красок и строительных материалов, разрешенных для применения в детских учреждениях .                  | Завхоз  |
| 12    | Проведение в школе санитарного дня. Уборка кабинетов и школьной территории  | Завхоз<br>Классные руководители   |

Естественнонаучные

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности реализуется с помощью предметов УМК «Школа России».

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с экологической культурой, безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

Типические свойства УМК «Школа России» несут в себе значительный здоровьесберегающий потенциал:

- воспитание экологической и физической культуры: осознания ценности здорового образа жизни, понимания вреда алкоголя и наркотиков, повышения осведомленности в разных областях экологической и физической культуры, развития навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности;

- социально-нравственное воспитание: развитие чувства сострадания и сопереживания ближнему; формирование умения различать и анализировать собственные эмоциональные переживания и переживания других людей; воспитание уважения к чужому мнению; обучение правилам поведения в обществе и семье; ознакомление с этическими нормами, их культурно-исторической обусловленностью и формирование осознанного понимания их ценности и необходимости.

Умения, относящиеся к экологической культуре, безопасности жизнедеятельности формируются целевым образом на уроках при получении начального общего образования по базовым дисциплинам и во внеурочной деятельности с помощью предметов УМК «Школа России».

В «Школе России» реализуется гуманистическое убеждение: обучение и развитие каждого ребенка в школе может быть успешным, если создать для них необходимые условия. Одно из основных условий - личностно-ориентированный подход к ребенку с опорой на его жизненный опыт и вариативность требований, учитывающих: уровень подготовки учащихся к школе; общие способности к обучению; уровень доступной ребенку самоорганизации; жизненный опыт.

В УМК обеспечены отбор содержания, включающего систему заданий разного уровня трудности (с соблюдением меры трудности); сочетание различных методов, средств, форм обучения и контроля; возможность сочетания индивидуальной деятельности ребенка с его работой в малых группах и участием в клубной работе.

Программа предусматривает разные формы организации занятий, в том числе интеграцию в базовые образовательные дисциплины.

Основная цель изучения курса *«Окружающий мир»* в начальной школе – формирование исходных представлений о природных и социальных объектах и явлениях как компонентах единого мира, практико-ориентированных знаний о природе, человеке, обществе, метапредметных способов действий (личностных, познавательных, коммуникативных, регулятивных).

Предмет «Окружающий мир» способствует осмыслению личностных универсальных действий, в результате которых у выпускника начальной школы должны быть сформированы:

- ценностно-смысловая ориентация (осознание ценности природы и необходимости нести за нее ответственность; понимание необходимости соблюдать правила экологического поведения в быту и на природе; стремление к сохранению и укреплению своего здоровья);



– любовь к Родине, выраженная в интересе к ее природе, культуре, истории, вероисповеданиям, в желании участвовать в делах и событиях по охране природных и культурных памятников;

Основные содержательные линии предмета «Окружающий мир» определены стандартами начального общего образования второго поколения и представлены в программе тремя содержательными блоками «Человек и природа», «Человек и общество», «Правила безопасной жизни». Окружающий мир изучает устройство человеческого организма, опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе, способы сбережения здоровья.

В соответствии с новыми требованиями предлагаемый начальный *курс математики*, изложенный в учебниках 1-4 классов УМК «Школа России» имеет целью:

– математическое развитие младшего школьника: использование математических представлений для описания окружающей действительности в количественном и пространственном отношении; формирование способности к продолжительной умственной деятельности, основ логического мышления, пространственного воображения, математической речи и аргументации, способности различать верные и неверные высказывания, делать обоснованные выводы;

– воспитание критичности мышления, интереса к умственному труду, стремления использовать математические знания в повседневной жизни.

Цель *курса по русскому языку (обучение грамоте)* — обучение первоначальному чтению и письму на основе ознакомления учащихся с наиболее общими закономерностями устройства и функционирования графической системы русского языка, что является важным и необходимым условием формирования у них полноценных языковых знаний и умений.

Обучение письму идет параллельно с обучением чтению с учетом требований координации устной и письменной речи.

*Программа по технологии* в соответствии с требованиями стандартов предусматривает решение следующих задач:

– развитие сенсорики и моторики рук, пространственного воображения, технического и логического мышления, глазомера, умений работать с различными источниками информации;

- при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

*Курс «Физическая культура»* способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формированию первоначальных умений саморегуляции, формированию установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## **2.2 Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности**

Организация образовательного процесса строится с учетом *гигиенических норм и требований* к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Проводятся тематические педагогические советы, данные вопросы рассматриваются на административных и методических советах, вырабатываются единые валеологические требования.

В учебном процессе педагоги применяют *методы и методики обучения, соответствующие возрастным возможностям и особенностям обучающихся*. Используемый в школе учебно-методические комплексы «Школа 2100», «Перспективная начальная школа»,

«Школа России» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой системе учебников «Перспективная начальная школа», «Школа 2100», «Школа России» учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

Применяются здоровьесберегающие технологии в учебном процессе (дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии).

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

Безотметочное обучение, при котором фиксация результатов обучения в первых классах ведется в Листах индивидуальных достижений учащихся, что позволяет создать систему портфолио.

Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых первоклассников ( обучение только в первую смену, продолжительность уроков не более 35 минут, пятидневная учебная неделя, дополнительные каникулы)

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств, кабинеты учителей начальных классов обеспечены АРМ-ом учителя, что позволяет на уроке использовать мультимедийные презентации

### **Формирование основ экологической культуры**

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни школьников КОГОАУ СШ г. Лузы включает следующие направления учебно-воспитательной деятельности: «Природа - наш дом», «Здоровье тела и духа». Каждое из них ориентировано на приобщение учащихся к определённым общечеловеческим ценностям.

### Направление «Природа – наш дом»

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Цель                         | Воспитание у учащихся экологически целесообразного поведения как показателя духовного развития личности.   |
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать представление о природе как среде жизнедеятельности человека.</li> <li>- Развивать эмоционально-нравственное отношение к окружающей среде.</li> <li>- Воспитывать эстетическое отношение к окружающей среде, умение вести себя в соответствии с общепринятыми нормами.</li> </ul>   |
| Городские мероприятия        | Участие учащихся согласно плану городских мероприятий  |
| Общешкольные творческие дела | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дни защиты окружающей среды от экологической опасности.</li> <li>-Природоохранные акции: «Птичья столовая», «Зеленый двор», «Чистый двор».</li> <li>-Тематические линейки: «День птиц», «День Земли».</li> <li>- Конкурс экологических сказок.</li> <li>- Общешкольный субботник «Чистый двор».</li> <li>-Экологический фестиваль, в рамках которого проводятся: фотоконкурс «Улыбнись миру», конкурс рисунков на асфальте «Как прекрасен этот мир»; урок-игра «Знатоки природы»; просмотр видеопрезентаций с последующим обсуждением видеоматериалов «Вода», «Последствия экологических катастроф».</li> </ul> |
| Формы работы с классом       | -Общение с природой:   |
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Наблюдения за жизнью природы (календарь природы, народные приметы).</li> <li>- Посещение Лузской тропы здоровья.</li> </ul>   |
|                              | Экологические игры:  |
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Загадки природы.</li> <li>- Требуется помощь!</li> <li>-Осторожно, их мало!</li> <li>- Лесная аптека</li> </ul>  |
|                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Экологические акции, проекты: «Сбережем лесную красавицу», «Берегите воду»</li> <li>- Игровые праздники и программы: «Осенний марафон», конкурсы, викторины: «Осенняя фантазия», «Чудеса природы», «Загадки природы».</li> </ul>   |
|                              | -Классные часы, беседы:  |
|                              | -«Планета – наш общий дом», «Правила поведения на природе», «Редкие растения и животные Кировской  |

|                          |   |
|--------------------------|---|
|                          | области», «Кто в лузском лесу живет, что в лузском лесу растет?»),  |
| Досуговая деятельность   | -Посещение краеведческого музея: музейные уроки «Экология родного края», «Природоохранная деятельность в Лузском районе», «Заповедники Кировской области».<br>- Летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей.  |
| Работа с семьёй          | - Экологические чтения: «Как воспитать любовь к природе».<br>- Экологические акции «Чистый двор», «Школьный двор».  |
| Ценностные ориентиры     | - Вылечи каждое раненое дерево.<br>- Будь настоящим другом природы.<br>- Ухаживай за природой, приумножай ее богатства.<br>- Посади и вырасти дерево, цветок, растение.<br>- Сердцем и душой прикоснись к тайнствам природы.<br>- Не засоряй рек, озер, колодцев и родников, помни - придется воды напиться.<br>- Будь готов всегда встать на защиту своих младших братьев. |
| Предполагаемый результат | - Знание младшими школьниками и их родителями причин экологических проблем и способов выхода из них.<br>- Бережное отношение учащихся и родителей к природе и окружающей среде.   |

#### Направление «Здоровье тела и духа»

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Цель                         | Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование потребности в здоровом и безопасном образе жизни.  |
| Задачи                       | - Научить соблюдать гигиенические нормы и культуру быта.<br>- Формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья.<br>- Внедрять активный отдых, как один из факторов здорового и безопасного образа жизни.<br>- Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.   |
| Городские мероприятия        | Участие учащихся согласно плану городских мероприятий  |
| Общешкольные творческие дела | -Акции: «Здоровье детей – неприкосновенный запас», «Пожарная безопасность».<br>-презентация «Скажи вредным привычкам нет»,<br>- зимние забавы, подвижные игры на свежем воздухе,<br>- конкурс инсценировок «Мы за здоровый образ жизни».<br>-Малые Олимпийские игры (школьный уровень).<br>-Осенний кросс.<br>- Всемирный День Здоровья: единый классный час в 1-4 классах,<br>- беседы старшеклассников-волонтеров на тему сохранения и укрепления здоровья;<br>- по итогам Дня Здоровья оформление стенда, выпуск классной газеты. |

|                        |   |
|------------------------|---|
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Весёлые старты.</li> </ul>   |
|                        | <p>Профилактика детского дорожного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обновление информации на стенде «Азбука юного пешехода. Хорошая дорога».</li> <li>- Викторина «Я - пешеход».</li> <li>- Конкурс на лучшую сказку о светофоре.</li> <li>- Месячник безопасности учащихся «Внимание, дети!»</li> </ul>   |
| Формы работы с классом | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ведение книги классных спортивных рекордов.</li> <li>- Проект «Спорт в жизни моей семьи».</li> </ul>   |
|                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психологические тренинги.</li> <li>- Ролевые игры.</li> <li>- Инсценировки.</li> <li>- Подвижные игры на воздухе.</li> <li>- Подвижные игры на переменах, физкультминутки на уроках.</li> </ul>  |
|                        | <p>Классные часы, беседы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-«Здоровые дети – в здоровой семье», «О вреде употребления алкогольных напитков и наркотических средств», «Жизнь без вредных привычек», презентация «Быть здоровым – это здорово!», «В гостях у доктора Айболита», «В гостях у Мойдодыра», «Твой режим дня», «Вредные привычки»</li> </ul>   |
|                        | <p>Профилактика детского дорожного травматизма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактические беседы сотрудника Госавтоинспекции с учащимися 1-4 классов.</li> <li>-Классный час с «Правила безопасного поведения на улицах и дорогах».</li> <li>- Инструктаж учащихся о безопасном поведении на каникулах.</li> <li>-Просмотр и обсуждение видеороликов «Азбука юного пешехода».</li> <li>-Практикум «Опасный перекресток».</li> </ul>   |
| Досуговая деятельность | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спортивные секции: «Спортивные игры», лыжная секция.</li> <li>- Библиотека школы: библиотечные уроки и тематические занятия (по плану работы библиотеки).</li> </ul>   |
| Работа с семьёй        | <p>Родительский клуб:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Как сохранить здоровье ребенка»,</li> <li>- «Режим дня младшего школьника»,</li> <li>- «Влияние телевидения и компьютерных игр на наше здоровье»,</li> <li>- «Сотовый телефон – плюсы и минусы»,</li> <li>- Соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья».</li> <li>- Освещение вопросов на родительских собраниях по детско-дорожному травматизму:</li> <li>- об обязательном применении ремней безопасности и детских удерживающих устройств при перевозке детей в</li> </ul> |

|                        |  |
|------------------------|--|
|                        | <p>салоне легкового автомобиля;</p> <p>- рассмотрение вопросов безопасного поведения детей на дорогах, включая недопустимость оставление детей на улице без присмотра взрослых, исключение подвижных игр вблизи проезжей части.</p>  |
| Ценностные ориентиры   | <p>- Просыпайся утром с улыбкой.</p> <p>- Научись быть всегда жизнерадостным.</p> <p>- Спи и ешь не больше, чем нужно, а не то жизнь проспичь и здоровье проешь.</p> <p>-Занимайся спортом.</p> <p>-Умей противостоять алкоголю, наркотикам, безделью.</p>   |
| Предлагаемый результат | <p>- Осознание учащимися значимости физического состояния для будущего жизнеутверждения, для развития нравственных качеств, для профессионального самоопределения.</p> <p>- Положительная динамика состояния здоровья учащихся, снижение заболеваемости, отсутствие утомляемости учащихся.</p> <p>- Повышение интереса школьников к спортивным мероприятиям, спорту.</p> <p>- Увеличение количества занимающихся в спортивных секциях.</p> |

#### **Формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому и безопасному образу жизни.**

| Планируемый результат   | Виды деятельности  | Содержание (форма занятия, учебный предмет, внеурочная деятельность)  | Сроки и ответственные  |
|---|--|---|--|
| <b>1 класс</b>  |  |   |  |
| <p>- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;</p> <p>- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;</p> <p>- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</p> <p>-знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр,</p> | <p>Приобретают познания о здоровье, здоровом и безопасном образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья.</p> <p>Встречаются со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью.</p> <p>Участвуют в беседах о значении занятий физическими упражнениями, активного образа</p> | <p><u>Учебные предметы:</u></p> <p>- «Литературное чтение»,</p> <p>- «Окружающий мир»,</p> <p>- «Музыка»,</p> <p>- «Изобразительное искусство»,</p> <p>- «Технология»,</p> <p>- «Физическая культура».</p> <p><u>Единые классные часы:</u></p> <p>- «Здоровые дети – в здоровой семье»,</p> <p>- «О вреде употребления алкогольных напитков и наркотических веществ»,</p> | <p>В течение учебного года, учителя.</p> <p>В течение учебного года, классные руководители</p> |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>телевидения, рекламы на здоровье человека.</p>   | <p>жизни, спорта, прогулок на природе для укрепления своего здоровья.<br/>Получают знания о факторах негативно влияющих на здоровье человека.</p>   | <p>- «Здоровый и безопасный образ жизни»,<br/>- презентация «Быть здоровым – это здорово».<br/><u>Акции:</u><br/>- «Здоровье детей – неприкосновенный запас»,<br/>- «Полиция и дети», «Каникулы».<br/><u>Игровые и праздничные мероприятия:</u><br/>- Презентация «Скажи вредным привычкам – нет!», «Зимние забавы», подвижные игры на свежем воздухе.<br/><u>Внеурочная деятельность:</u><br/>- «Спортивные игры»</p> | <p>В течение учебного года, ст. вожатая<br/><br/>Сентябрь, ст. вожатая<br/><br/>Декабрь- май, ст. вожатая, учителя начальных классов<br/><br/>учитель физической культуры</p> |
| <p><b>2 класс</b></p>   |   |  |   |
| <p>-ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;<br/>- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;<br/>- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;<br/>- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</p> | <p>- Практически осваивают методы и формы физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки, участвуют в подвижных играх, туристических походах, спортивных соревнованиях.<br/>- Получают элементарные представления о взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социально-психологического (здоровья</p> | <p><u>Учебные предметы:</u><br/>- «Литературное чтение»,<br/>- «Окружающий мир»,<br/>-«Музыка»,<br/>-«Изобразительное искусство»,<br/>-«Технология»,<br/>-«Физическая культура».<br/><u>Единые классные часы:</u><br/>-«Здоровые дети – в здоровой семье»,<br/>-«О вреде употребления алкогольных напитков и наркотических веществ»,<br/>- «Здоровый и безопасный образ жизни»,</p>                                    | <p>В течение учебного года, учителя.<br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/><br/>В течение учебного года, классные руководители</p>                                      |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>семьи и коллектива школы) в ходе бесед с педагогами, педагогом-психологом, мед. работником школы, родителями (законными представителями).</p> <p>-Почают навыки следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоравливающим влиянием природных факторов, экологически грамотного питания.</p>                                    | <p>- презентация «Быть здоровым – это здорово».</p> <p><u>Акции:</u></p> <p>-«Здоровье детей – неприкосновенный запас»,</p> <p>- «Полиция и дети», «Каникулы».</p> <p><u>Игровые и праздничные мероприятия:</u></p> <p>- Презентация «Скажи вредным привычкам – нет!»,</p> <p>- ребусы «Здоровье»,</p> <p>- Зимние забавы,</p> <p>-подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p><u>Внеурочная деятельность:</u></p> <p>- «Спортивные игры».</p> | <p>В течение учебного года, ст. вожатая</p> <p>Сентябрь,</p> <p>Октябрь,</p> <p>декабрь,</p> <p>май,</p> <p>ст. вожатая</p> <p>В течение года</p> <p>учитель физической культуры</p> |
| 3 класс  |   |   |  |
| <p>- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;</p> <p>- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;</p> <p>- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;</p> <p>-знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</p> | <p>Практически осваивают методы и формы физической культуры, здоровьесбережения, простейших элементов спортивной подготовки, участвуют в подвижных играх, туристических походах, спортивных соревнованиях.</p> <p>Получают элементарные представления о взаимозависимости здоровья физического, нравственного (душевного), психологического, психического и социальнопсихологического</p> | <p><u>Учебные предметы:</u></p> <p>-«Литературное чтение»,</p> <p>- «Окружающий мир»,</p> <p>- «Музыка»,</p> <p>- «Изобразительное искусство»,</p> <p>-«Технология»,</p> <p>- «Физическая культура».</p> <p><u>Единые классные часы:</u></p> <p>- «Здоровые дети – в здоровой семье»,</p> <p>- «О вреде употребления алкогольных напитков и наркотических веществ»,</p> <p>- «Здоровый и безопасный образ жизни»,</p>                       | <p>В течение учебного года, учителя.</p> <p>В течение учебного года, педагогорганизатор</p>  |



|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <p>(здоровья семьи и коллектива школы) в ходе бесед с педагогами, педагогом-психологом, мед.работником школы, родителями (законными представителями).<br/>         Поучают навыки следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться оздоровляющим влиянием природных факторов, экологически грамотного питания</p> | <p>- презентация «Быть здоровым – это здорово».<br/> <u>Акции:</u><br/>         -«Здоровье детей – неприкосновенный запас»,<br/>         - «Полиция и дети»,<br/>         «Каникулы».<br/> <u>Игровые и праздничные мероприятия:</u><br/>         - Презентация «Скажи вредным привычкам – нет!»,<br/>         - КВН «Мы и наше здоровье»,<br/>         -Зимние забавы,<br/>         - подвижные игры на свежем воздухе.<br/> <u>Внеурочная деятельность:</u><br/>         - «Спортивные игры»</p> | <p>Сентябрь, ст. вожатая</p> <p>Октябрь,<br/>         декабрь,<br/>         май, ст. вожатая</p> <p>учитель физической культуры</p> |
| <b>4 класс</b>  |  |  |   |
| <p>- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;<br/>         - первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;<br/>         - первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;<br/>         - знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</p> | <p>Учатся составлять здоровьесберегающий режим дня и контролировать его выполнение.<br/>         Учатся поддерживать чистоту и порядок в помещениях, соблюдать санитарно-гигиенические нормы труда и отдыха.</p>   | <p><u>Учебные предметы:</u><br/>         -«Литературное чтение»,<br/>         -«Окружающий мир»,<br/>         - «Музыка»,<br/>         - «Изобразительное искусство»,<br/>         - «Технология»,<br/>         - «Физическая культура».<br/> <u>Единые классные часы:</u><br/>         -«Здоровые дети – в здоровой семье»,<br/>         -«О вреде употребления алкогольных напитков и наркотических веществ»,<br/>         - «Здоровый и безопасный образ жизни»,</p>                            | <p>В течение учебного года, учителя.</p> <p>В течение учебного года, классные руководители</p>                                      |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | <p>- презентация «Быть здоровым – это здорово».</p> <p><u>Акции:</u></p> <p>- «Здоровье детей – неприкосновенный запас»,</p> <p>- «Полиция и дети»,</p> <p>«Каникулы».</p> <p><u>Игровые и праздничные мероприятия:</u></p> <p>-Презентация «Скажи вредным привычкам – нет!»,</p> <p>-Зимние забавы,</p> <p>- подвижные игры на свежем воздухе.</p> <p><u>Конкурсы:</u></p> <p>Инсценировок «Мы за здоровый образ жизни».</p> <p><u>Внеурочная деятельность:</u></p> <p>-«Спортивные игры»</p> | <p>В течение учебного года, ст. вожатая</p> <p>Сентябрь, ст. вожатая</p> <p>Декабрь, ст. вожатая</p> <p>Октябрь, ст. вожатая</p> <p>май, ст. вожатая</p> <p>учителя начальных классов</p> <p>учитель физической культуры</p> |
|--|--|--|--|

**2.3 Организация физкультурно-оздоровительной работы** направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья учащихся и формирование культуры здоровья, и включает:

- \* полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- \* рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
- \* организацию часа активных движений (динамической паузы) между 2-м и 3-м уроками;
- \* организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- \* организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- \* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, туристических походов).

#### **2.4.Реализация дополнительных образовательных программ.**

Реализация дополнительных образовательных программ, направленных на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся в области экологической культуры и охраны здоровья, предусматривает:

-внедрение в систему работы образовательной организации дополнительных образовательных курсов, направленных на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

- организацию в образовательном учреждении кружков, секций, факультативов по избранной тематике;
- проведение тематических дней здоровья, интеллектуальных соревнований, конкурсов, праздников и т. п.

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

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- проведение часов здоровья;
- факультативные занятия;
- занятия в кружках;
- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
- организацию дней здоровья.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности всех педагогов.

В образовательном пространстве школы особое место занимают программы внеурочной деятельности (дополнительные образовательные программы), которые направлены на формирование у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья и здорового образа жизни.

| Дополнительная образовательная программа | Задачи   | Планируемые результаты (личностные)  |
|--|--|--|
|  |  | У обучающихся будут сформированы   |
| Программа «Спортивные игры»              | формировать установку на здоровый образ жизни;<br>- воспитывать чувство командного товарищества и взаимопомощи;<br>- формировать умение пропагандировать здоровый образ жизни в своей среде,<br>- развивать выносливость, воспитывать волю и стремление к победе, - развивать ловкость, координацию. | -потребность в занятиях физической культурой и спортом,<br>-навык позитивного коммуникативного общения со сверстниками и взрослыми,<br>-взаимопомощь и способность пропагандировать здоровый образ жизни среди своих сверстников |

Данная программа предусматривают различные формы организации занятий: факультативные занятия, экскурсии, проведение конкурсов, соревнований, викторин, организация дней здоровья, «Весёлые старты», занятия в кабинете ЛФК, участие в ежегодном гандбольном фестивале школьников.

## **2.5.Просветительская работа с родителями (законными представителями) по формированию основы экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.**

Одним из компонентов формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в КОГОАУ СШ г. Лузы является просветительская работа с родителями (законными представителями) учащихся, привлечение родителей (законных представителей) совместно с детьми к разработке программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.

**Основные направления просветительской и мотивационной работы:**

| Направление деятельности   | Задачи   | Содержание  |
|--|--|---|
| Санитарно-просветительская работа по формированию здорового и безопасного образа жизни | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей (законных представителей) с основными понятиями – здоровье, здоровый и безопасный образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, гигиены.</li> <li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового и безопасного образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности совместно с родителями (законными представителями).</li> <li>2. Проведение тематических классных и общешкольных родительских собраний.</li> </ol>  |
| Профилактическая деятельность  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</li> <li>2. Оказание помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</li> <li>3. Профилактика травматизма.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье, проектно-исследовательская работа.</li> <li>2. Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</li> <li>3. Оказание помощи детям, перенесшим заболевания, в усвоении пропущенного материала, создание условий для успешной адаптации.</li> <li>4. Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми и родителями (законными представителями).</li> <li>5. Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен, физкультминутки на уроках, динамические паузы.</li> </ol> |
| Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</li> <li>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</li> <li>3. Содействие развитию детскому и</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; проведение малых олимпийских игр, дней здоровья.</li> <li>2. Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров центра ДЮСШ,</li> </ol>  |

|  |                             |                                     |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|
|  | взрослому спорту и туризму. | родителей (законных представителей) |
|--|-----------------------------|-------------------------------------|

Программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья. Установка на здоровый образ жизни: «Здоровье – вершина, на которую каждый должен подняться сам».

|   | Виды и формы работы с родителями  | Планируемые результаты обучающихся (личностные)  | Планируемые результаты работы с родителями   |
|---|---|--|--|
|   |   | У обучающихся будут сформированы:  |  |
| 1 | Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей – суббота   | Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.   | Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.<br>Коррекция проблемного поведения детей  |
| 2 | Консультации специалистов службы психолого-педагогического сопровождения для родителей.   | Бесконфликтное общение в классе и в семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам  |  |
| 3 | Родительский лекторий: - «Свободное время школьников», - «Десять ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали», - «Почему ребёнок не любит читать», - «О здоровье всерьёз», - «Физическое и психическое здоровье школьника», - «Организация режима дня», «Чтобы уберечь ребёнка от насилия». | -навык организации режима дня и отдыха,<br>-уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах,<br>-серьёзное отношение и потребность в чтении;<br>-умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие. | Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе. |
|   | Практикум для родителей:<br>- «Профилактика близорукости»,  | -умение следить за своим здоровьем,  | Практическое участие родителей в решении вопросов школьной   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| 4 | - «Утомляемость ребёнка и как это предотвратить»,<br>- «Что делать, если...»                                     | -навык организации своего свободного времени и выбор внеурочных занятий,<br>-начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации    | жизни   |
| 5 | Анкетирование: - «Здоровье и физическая культура ребёнка», - «Как ребёнок выполняет домашнее задание» -          | -потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению | Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний  |
| 6 | Общешкольное тематическое родительское собрание «Здоровье – это вершина, на которую каждый должен подняться сам» | Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья и начальный опыт противостояния вредным привычкам                      | Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций  |
| 7 | Организация туристического слёта, походов, весёлых стартов   | Навык толерантности, коммуникативное поведение   |   |
| 8 | Игра «Самая спортивная семья»  | Любовь и уважение к родителям, стремление к честной победе в соревнованиях   |   |
|   | Акция «Наша клумба», «Чистая школа – чистый город»   | Любовь и уважение к родной школе, к городу, к природе края   | Активное участие в делах школы и класса   |
| 9 | «Круглый стол» по теме «Полезные советы по воспитанию»<br>Принятие ценностей: Здоровье, Семья, Родина.           | Принятие ценностей: Здоровье, Семья, Родина.   | Установка на здоровый образ жизни «советы по воспитанию»<br>Готовность к участию во всех мероприятиях школы, в том числе и к обмену опытом семейного воспитания |

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;
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности администрации образовательной организации всех педагогов

### **3. Модель организации работы школы по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни у младших школьников**

Работа КОГОАУ СШ г. Лузы по реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни реализуется в два этапа. **Первый этап** – анализ состояния и планирование работы школы по данному направлению, в том числе:

- по организации режима дня учащихся, их нагрузкам, рационального питания, физкультурно-оздоровительной работы, сформированности элементарных навыков гигиены, профилактики вредных привычек, экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни;
- по организации просветительской работы школы с учащимися и родителями (законными представителями);
- по выделению приоритетов в работе школы с учетом результатов проведенного анализа и специфики школы, запросов участников образовательных отношений.

**Второй этап** - планирование деятельности КОГОАУ СШ г. Лузы по организации *просветительской работы*.

**1. Просветительская и методическая работа с педагогами, родителями** (законными представителями) направлена на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включающая:

- обеспечение методического сопровождения через работу методических объединений классных руководителей, учителей-предметников, педагогов дополнительного образования (изучение и внедрение инновационных технологий, обобщение опыта, прохождение курсов повышения квалификации и самообразование педагогов в области здоровьесбережения, экологической культуры, безопасного образа жизни);
- обеспечение психологического сопровождения педагогов в ходе реализации программы (помощь по преодолению стрессов, тревожности, содействия гуманного подхода к каждому школьнику, формированию комфортных отношений в коллективе);
- проведение соответствующих тематических лекций, семинаров, круглых столов для педагогов с привлечением специалистов здравоохранения и других субъектов профилактики;
- привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению природоохранных, оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

**2. Просветительно-воспитательная работа с учащимися**, направленная на формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни, включает:

- внедрение в систему работы школы дополнительных образовательных курсов, которые направлены на формирование экологической культуры учащихся, ценности здоровья и здорового и безопасного образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
- лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья учащихся, профилактике вредных привычек;
- проведение Дня здоровья, конкурсов, проектов, праздников и других активных мероприятий, направленных на экологическое просвещение, пропаганду здорового и безопасного образа жизни.

#### **Виды деятельности и формы занятий**

При получении начального общего образования на первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается опыт применения формируемых усилиями всех учебных предметов универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья и обеспечение экологической безопасности человека и природы. Формируется личный опыт самоограничения при решении ключевого противоречия экологического сознания этого возраста «хочу - нельзя» и его эмоционального переживания.

Формируемые ценности: природа, здоровье, экологическая культура, экологически безопасное поведение.

Основные виды деятельности учащихся: учебная, учебно-исследовательская, образнопознавательная, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная.

Основные формы организации урочной и внеурочной деятельности: развивающие ситуации игрового и учебного типа.

Основные направления деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни:

1. создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры школы;
2. рациональная организация учебной и внеурочной деятельности учащихся;
3. формирование основ экологической культуры;
4. формирование ценностного отношения к здоровью, здоровому и безопасному образу жизни;
5. эффективная физкультурно-оздоровительная работа;
6. просветительская работа с родителями (законными представителями).

#### **4. Критерии и показатели эффективности деятельности школы в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры учащихся.**

| №  | Критерии   | Показатели   | Измерители  |
|----|--|--|---|
| 1. | Количество педагогов рационально организующих уроки. | Не менее у 50% педагогов оптимальная плотность урока, чередование видов учебной деятельности, использование мультимедийных средств обучения, Интернета, физкультминуток, эмоциональных разрядок. | Анализ посещенных уроков, тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья. |



|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 2. | Количество случаев заболеваний, перенесённых учащимися.   | Индекс здоровья не ниже 64%. Снижение показателей.  | Справки от лечащего врача  |
| 3. | Количество учащихся, имеющих положительную динамику показателей тревожности и эмоционального стресса. | Снижение уровня тревожности и эмоционального стресса не выше 80%.   | Тест Сирса. Наблюдение.  |
| 4. | Численность учащихся, у которых отмечается благоприятная динамика состояния здоровья.                 | Увеличение численности. Наблюдение медицинского работника.  | Результаты медицинских осмотров.   |
| 5. | Уровень эмоционально-психологического климата в классных коллективах                                  | Положительная динамика результативности. Благоприятный психологический климат не ниже 90%                     | Спилберг-Андреева Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению  |
| 6. | Удовлетворённость учащихся школьной жизнью.   | Повышение уровня удовлетворённости учащихся школьной жизнью. Удовлетворенность не ниже 80%                    | И.Н. Андреева и Е.Н. Степанова. Методика изучения удовлетворенности учебно-воспитательным процессом участников образовательного процесса |
| 7. | Степень сформированности у учащихся установок на здоровый и безопасный образ жизни.                   | Положительная динамика сформированности у учащихся установок на здоровый и безопасный образ жизни не ниже 80% | Микроисследование «Мое здоровье»   |
| 8. | Объём двигательной активности во внеурочное время.  | Увеличение показателя занятости детей в спортивных секциях и мероприятиях (не ниже 50%)                       | Анализ участия в секциях, спортивных мероприятиях.   |
| 9. | Установка на использование  | Положительная динамика результативности по  | Микроисследование «Питание и здоровье».  |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
|     | здорового питания  | данному вопросу; 100% охват горячим питанием   |  |
| 10. | Использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей.            | Отрицательная динамика уровня заболеваемости опорно-двигательного аппарата (исключая заболевания органического генеза, травматического характера). | Учет времени на занятиях физкультурой.   |
| 11. | Развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.  | Положительная динамика результативности по данному вопросу не ниже 50%.  | Карта наблюдения за поведением. Карта наблюдения за состоянием                 |
| 12. | Становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ. | Отсутствие таких учащихся  | Анкета «Отношение школьников к употреблению психоактивных веществ». Наблюдение |
| 13. | Случаи нарушения учащимися основ личной безопасности   | Отсутствие случаев нарушения учащимися правил личной безопасности  | Количество зарегистрированных случаев  |
| 14. | Степень сформированности экологически грамотного, нравственного поведения в природе  | Отсутствие случаев нарушения учащимися экологически грамотного, нравственного поведения в природе  | Количество зарегистрированных случаев  |

### Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур. **Мониторинг** представляет собой информационно-аналитическую систему, позволяющую осуществить диагностику текущего состояния показателей экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся, их физического здоровья и развития, является медико-психолого-социально-педагогическим исследованием. Таким образом, при его проведении для получения комплексной информации должны активно взаимодействовать учителя, педагог-психолог, социальный педагог, медицинские работники и родители (законные представители) учащихся. Мониторинг проводится с целью получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению здоровья.

### **При проведении мониторинга решаются следующие задачи:**

- \* выявление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние сформированности экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся;
- \*определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на сформированность экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся;
- \* прогнозирование состояния сформированности экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся.

### **Показатели эффективности деятельности школы в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры:**

- \*соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда учащихся;
- \*сформированность экологоразвивающей среды школы для обеспечения соответствующих уровней экологического образования;
- \*эффективный учебный процесс, обеспечивающий снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузок, оптимального чередования труда и отдыха через соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся на всех этапах обучения;
- \*сформированность экологического мышления, целостной картины окружающего мира на основе формирования представлений о взаимосвязях в природе, природных закономерностях;
- \*сформированность экологически грамотного, нравственного поведения на природе;
- \*практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- \*выработка навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания; соблюдать правила дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в экстремальных случаях;
- \*сформированность позитивного отношения учащихся к здоровью как ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учебе и в жизни вообще;
- \*регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;
- \*участие в спортивных, оздоровительных и экологических акциях в окружающем школу социуме;
- \*положительная динамика сохранения и укрепления здоровья младших школьников, повышения адаптивных возможностей организма учащихся через полноценную и эффективную работу с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- \*рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, через рациональную и соответствующую возрасту организацию уроков физической культуры и занятий внеурочной деятельности активно-двигательного характера на уровне начального общего образования;
- \*увеличение числа родителей (законных представителей), ведущих здоровый и безопасный образ жизни и воспитывающих в ребенке ценностное отношение к экологической культуре, физическому, психологическому и социальному здоровью, здоровому и безопасному образу жизни;

\*увеличение числа родителей (законных представителей), принимающих активное участие в общешкольных и классных мероприятиях через совместную работу по проведению спортивных соревнований, дней здоровья.

**5. Методики и инструментарий мониторинга достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры и здорового и безопасного образа жизни учащихся.**

| Планируемые результаты  | Инструментарий  | Сроки проведения                                |
|---|---|---|
| <b>Формированию экологической культуры и бережного отношения к природе:</b>   |   |   |
| -Формирование у младших школьников целостной картины окружающего мира на основе формирования представлений о взаимосвязях в природе, природных закономерностях;<br>- развитие экологического мышления | Проверочные и контрольные работы по учебному предмету «Окружающий мир» для 1-4 классов.   | В конце учебного года перед летними каникулами. |
|   | Нарушения правил поведения обсуждаются в классных коллективах.  | По мере возникновения                           |
|   | Проверочные и контрольные работы по учебному предмету «Окружающий мир» для 1-4 классов.   | В конце каждого раздела                         |
| -Формирование экологически грамотного, нравственного поведения в природе;<br>-участие в экологических акциях в окружающем школу социуме   | Педагогические наблюдения, тесты  | В течение учебного года                         |
|   | Анализ проектов, докладов, сообщений учеников, посвящённым природе, живым организмам, проблемам взаимоотношения человека и природы. Оценивается динамика по сравнению с предыдущим годом. |   |
| <b>Формирование основ здорового и безопасного образа жизни</b>  |   |   |
| -Приобретение знаний о здоровье, здоровом и безопасном образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья  | Проверочные и контрольные работы по учебным предметам «Окружающий мир», «Физическая культура» для 1-4 классов.  | В конце каждого раздела                         |
| -Практическое освоение методов и форм физической культуры   | Педагогические наблюдения учителя, практические работы по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов.  | В течение учебного года                         |
| -Формирование позитивного отношения учащихся к здоровью как ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учебе и в жизни;<br>-интерес и положительное отношение к своей       | Анализ проектов, докладов, сообщений учеников, посвящённых человеку и его здоровью.<br>Оценивается динамика по сравнению с  | В течение учебного года                         |

|  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| безопасности и безопасности окружающих.  | предыдущим годом.  |                                      |
| -Регулярные занятия спортом, систематические оздоровительно-закаливающие процедуры;<br>-участие в спортивных, оздоровительных и экологических акциях в окружающем школу социуме  | Педагогические наблюдения учителя, анкетирование, мониторинг участия учащихся в мероприятиях данной направленности | В течение учебного года              |
| -Выработка навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания | Педагогические наблюдения учителя  | В течение учебного года.             |
| Выработка навыков соблюдать правила дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в экстремальных случаях   | Педагогические наблюдения учителя, мониторинг количества нарушения правил  | В течение учебного года.             |
| -Поведение учащихся на улице перед школой  | Педагогические наблюдения за приходом и уходом учащихся из школы.  | В течение учебного года.             |
| -Зарегистрированное число заболеваний у школьников   | Фиксация в журнале всех заболеваний и анализ их динамики (по сравнению с предыдущим годом)                         | В течение учебного года, медработник |
| -Зарегистрированное число случаев нарушения учащимися личной безопасности.   | Фиксация всех чрезвычайных происшествий. Анализ динамики по сравнению с предыдущим годом.                          | В необходимых случаях.               |

### Инструментарий мониторинга

#### 1. Тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья.

(Заполняется самостоятельно. Для младших школьников возможно проставление баллов во время проведения беседы.)

Инструкция: на вопросы №1-10 варианты ответа: «да» или «нет».

- 1) Я часто сижу, сгорбившись или лежу с искривленной спиной.
- 2) Я ношу портфель, сумку (часто тяжелую), а не ранец.
- 3) У меня есть привычка сутулиться.
- 4) Я чувствую, что мало (недостаточно) двигаюсь.

- 5) Я не занимаюсь оздоровительной гимнастикой (физзарядка, участие в спортивных секциях, плавание).
- 6) Я занимаюсь тяжелой атлетикой (поднятием тяжестей).
- 7) Я питаюсь нерегулярно, «кое-как».
- 8) Нередко я читаю при плохом освещении лежа.
- 9) Я беспечно, беззаботно отношусь к своему здоровью.
- 10) Бывает, я курю.

Внимание! Далее надо выбрать один из вариантов ответа на вопрос.

- 11) Помогает ли тебе школа заботиться о своем здоровье? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
- 12) Помогают ли тебе занятия в школе создать дома полезный для здоровья образ жизни? а) да; б) нет; в) затрудняюсь ответить.
- 13) Какие наиболее типичные для тебя состояния на уроках? а) безразличие; б) заинтересованность; в) усталость, утомление; г) сосредоточенность; д) волнение, беспокойство; е) что-то другое.
- 14) Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье? а) заботятся о моем здоровье; б) наносят здоровью вред методами своего преподавания; в) подают хороший пример; г) подают плохой пример; д) учат, как беречь здоровье; е) им безразлично мое здоровье.
- 15) Как вся обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на мое здоровье? а) не оказывает заметного влияния; б) плохо влияет; в) хорошо влияет; г) затрудняюсь ответить.

Обработка результатов. По вопросам 1-10 по одному баллу начисляется за ответ «б».

По вопросам 11-12 балл начисляется за ответ «б». По вопросу 13 балл начисляется за ответы «а», «в», «д». По вопросу 14 балл начисляется за ответы «б», «г», «е». По вопросу 15- 1 балл за «б», «г».

Интерпретация результатов. Благополучный результат при итоговой сумме не более 6 баллов. «Зона риска» - при наборе более 12 баллов.

## 2. Шкала тревожности Сирса.

Уровень тревожности, наряду с оценкой напряженности, - важный показатель психологического здоровья и степени воздействия внутришкольных факторов. Оценку школьнику по данной шкале в качестве эксперта проводит их учитель или знающий ученика психолог.

**Инструкция:** оцените каждую позицию по 3-балльной шкале: 0 – признак отсутствует; 1 – признак слабо выражен; 2 – признак достаточно выражен; 3 – признак резко выражен.

- |                                 |  |   |
|---------------------------------|--|---|
| 1) Обычно напряжен, скован.     | 6) Часто бывает агрессивным.                 | 11) Суетлив.  |
| 2) Часто грызет ногти.          | 7) Обидчив.                                  | 12) Потеют руки.  |
| 3) Легко пугается.              | 8) Нетерпелив, не может ждать.               | 13) При неожиданном задании с трудом включается в работу. |
| 4) Плаксив.                     | 9) Легко краснеет или бледнеет.              | 14) С трудом регулирует громкость голоса при ответе.      |
| 5) Ко всему очень чувствителен. | 10) Испытывает трудности со сосредоточением. |   |

**Оценка результата:** до 20 баллов – низкий уровень тревожности; 20-30 - баллов – средний уровень тревожности; более 30 баллов – высокий уровень тревожности. (При сумме менее 6 баллов достоверность результата сомнительна).

### 3. Спилберг-Андреева «Диагностика мотивации учения и эмоционального отношения к учению»

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках и в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы себя обычно чувствуете

| №  |  | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
|----|--|---------------|--------|-------|--------------|
| 1  | Я спокоен  | 4             | 3      | 2     | 1            |
| 2  | Мне хочется узнать, понять, докопаться до истины     | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 3  | Я разъярен   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 4  | Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе     | 4             | 3      | 2     | 1            |
| 5  | Я напряжен   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 6  | Я испытываю любопытство                              | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 7  | Мне хочется стукнуть кулаком по столу                | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 8  | Я стараюсь получить только хорошие и отличные оценки | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 9  | Я раскован   | 4             | 3      | 2     | 1            |
| 10 | Мне интересно  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 11 | Я рассержен  | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 12 | Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе   | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 13 | Меня волнуют возможные неудачи                       | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 14 | Мне кажется, что урок никогда не кончится            | 4             | 3      | 2     | 1            |
| 15 | Мне хочется на кого-нибудь накричать                 | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 16 | Я стараюсь все делать правильно                      | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 17 | Я чувствую себя неудачником                          | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 18 | Я чувствую себя исследователем                       | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 19 | Мне хочется что-нибудь сломать                       | 1             | 2      | 3     | 4            |
| 20 | Я чувствую, что не справлюсь с заданиями             | 4             | 3      | 2     | 1            |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 21 | Я взвинчен   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я энергичен  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я взбешен  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я горжусь своими школьными успехами                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я чувствую себя совершенно свободно                | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26 | Я чувствую, что у меня хорошо работает голова      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я раздражен  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Я решаю самые трудные задачи                       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Мне не хватает уверенности                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Мне скучно 4 3 2 1                                 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | Мне хочется что-нибудь сломать 1 2 3 4             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Я стараюсь не получить двойку 4 3 2 1              | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33 | Я уравновешен 4 3 2 1                              | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34 | Мне нравится думать, решать 1 2 3 4                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Я чувствую себя обманутым 1 2 3 4                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я стремлюсь показать свои способности и ум 1 2 3 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Я боюсь 1 2 3 4                                    | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я чувствую уныние и тоску 4 3 2 1                  | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 39 | Меня многое приводит в ярость 1 2 3 4              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Я хочу быть среди лучших 1 2 3 4                   | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обработка результатов.** Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов. Балльные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитываются в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4 вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке: на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4 вес для подсчета: 4 3 2 1. Такими «обратными пунктами» являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;

по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет;

по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам

Ключ



| Шкала                     | Пункты, номер               |
|---------------------------|-----------------------------|
| Познавательная активность | 2 6 10 14 18 22 26 30 34 38 |
| Мотивация достижения      | 4 8 12 16 20 24 28 32 36 40 |
| Тревожность               | 1 5 9 13 17 21 25 29 33 37  |
| Гнев                      | 3 7 11 15 19 23 27 31 35 39 |

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов. Если пропущен 1 пункт из 10, можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатов целым числом. Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28. При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

Оценка и интерпретация результатов: Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:  $ПА + МД + (-Т) + (-Г)$ , где ПА – балл по шкале познавательной активности; МД – балл по шкале мотивации достижения; Т – балл по шкале тревожности Г – балл по шкале гнева. Суммарный балл может находиться в интервале от –60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

I уровень – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

II уровень – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

III уровень – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

IV уровень – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

V уровень – резкое отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням:

| Уровень | Суммарный балл |
|---------|----------------|
| I       | 45 – 60        |
| II      | 29 – 44        |
| III     | 13 – 28        |
| IV      | (-2) – (+12)   |
| V       | (-3) – (-60)   |

В качестве дополнительного балла может использоваться качественный показатель. В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методики осуществлено на соответствующих половозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девочек и мальчиков примерно поровну. Таким образом, определяется степень выраженности каждого показателя:

| Шкала                     | Уровень | Половозрастные группы, интервал значений<br>10 – 11 лет |          |
|---------------------------|---------|---|----------|
|                           |         | Девочки   | Мальчики |
| Познавательная активность | Высокий | 31-40   | 28-40    |
|                           | Средний | 21-26   | 22-27    |
|                           | Низкий  | 10-25   | 10-21    |
| Тревожность               | Высокий | 27-40   | 24-40    |
|                           | Средний | 20-26   | 17-23    |
|                           | Низкий  | 10-19   | 10-16    |
| Гнев                      | Высокий | 21-40   | 20-40    |
|                           | Средний | 14-20   | 13-19    |
|                           | Низкий  | 10-13   | 10-12    |

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Интерпретация данных:

| Шкала                        |                 |                 | Интерпретация   |
|------------------------------|-----------------|-----------------|---|
| Познавательная<br>активность | Тревожность     | Гнев            |   |
| Высокий                      | Низкий, средний | Низкий          | Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению  |
| Средний                      | Низкий, средний | Низкий          | Позитивное отношение к учению   |
| Низкий                       | Низкий, средний | Низкий, средний | Переживание «школьной скуки»  |
| Средний                      | Низкий, средний | Низкий, средний | Диффузное эмоциональное отношение   |
| Средний                      | Низкий, средний | Высокий         | Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей                                   |
| Низкий                       | Низкий, средний | Высокий         | Негативное эмоциональное отношение  |
| Низкий                       | Низкий          | Высокий         | Резко отрицательное отношение к школе и учению  |
| Высокий                      | Высокий         | Высокий         | Чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей |
| Высокий                      | Высокий         | Средний         | Повышенная эмоциональность на уроке   |
| Средний,<br>низкий           | Высокий         | Средний, низкий | Школьная тревожность  |
| Высокий                      | Средний, низкий | Высокий         | Позитивное отношение при фрустрированности потребностей   |
| Высокий,                     | Высокий         | Низкий, средний | Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному   |

|         |  |  |         |
|---------|--|--|---------|
| средний |  |  | аспекту |
|---------|--|--|---------|

Данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать, о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе.

#### **4. И.Н. Андреева и Е.Н. Степанова. Методика изучения удовлетворенности учебно-воспитательным процессом участников образовательного процесса**

**Цель:** определить степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школьном сообществе и своим положением в нем.

Ход проведения.

Педагогам предлагают прочитать включенные в тест утверждения и с помощью шкалы оценок выразить степень своего согласия с ними. Шкала оценок: 4 - совершенно согласен; 3 - согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен; 0 - совершенно не согласен.

**Обработка результатов теста** Рассчитывают средний балл оценки: сумму баллов ответов всех педагогов, делят на общее количество ответов:

\*средний балл 3 - высокий уровень удовлетворенности;

\*средний балл больше 2, но меньше 3 - средний уровень удовлетворенности;

\*средний балл меньше 2 - низкий уровень удовлетворенности.

Источник: Научно-методический журнал «Заместителя директора школы по воспитательной работе. Управление воспитательным процессом в школе». № 4/ 2007

#### **Изучение удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в школе**

Шкала оценок: 4 - совершенно согласен; 3 - согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен; 0 - совершенно не согласен.

- 1) Я удовлетворен(а) своей учебной нагрузкой.
- 2) Меня устраивает составленное расписание уроков.
- 3) Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям администрации школы тратится рационально.
- 4) Меня устраивает работа кафедры (методического объединения) и мое участие в ней.
- 5) У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности.
- 6) Я испытываю потребность в профессиональном и личном росте и стараюсь ее реализовать.
- 7) Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами школы.
- 8) Мне нравится, что в школе идет научно-методический поиск.
- 9) У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения.
- 10) Я ощущаю на работе поддержку своих коллег.
- 11) Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты мо ей работы.
- 12) Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации.

- 13) Я комфортно чувствую себя в среде учащихся.
- 14) Я удовлетворен(а) отношением учащихся к своему предмету.
- 15) В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания при общении с родителями учащихся.
- 16) Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования.
- 17) Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем.
- 18) Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в школе.
- 19) На мой взгляд, созданная в школе система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.
- 20) Я доволен размером заработной платы и своевременностью ее выплаты.

### **Изучение удовлетворенности родителей (законных представителей) жизнедеятельностью в школе**

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

Ход проведения.

На родительском собрании предлагается родителям прочитать перечисленные утверждения и оценить степень согласия с ними по следующей шкале оценок. Шкала оценок: 4 - совершенно согласен; 3 - согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен; 0 - совершенно не согласен.

**Обработка результатов теста** Рассчитывают средний балл оценки: сумму баллов ответов всех детей, делят на общее количество ответов:

\*средний балл 3 - высокий уровень удовлетворенности;

\*средний балл больше 2, но меньше 3 - средний уровень удовлетворенности;

\*средний балл меньше 2 - низкий уровень удовлетворенности.

Источник: Научно-методический журнал «Заместителя директора школы по воспитательной работе. Управление воспитательным процессом в школе». № 4/ 2007

- 1) Класс, в котором учится ваш ребенок, можно назвать дружным.
- 2) В среде своих одноклассников ваш ребенок чувствует себя комфортно.
- 3) Педагоги проявляют доброжелательное отношение к вашему ребенку.
- 4) Вы испытываете чувство взаимопонимания в контактах с администрацией школы и учителями вашего ребенка.
- 5) В классе, в котором учится ваш ребенок, хороший классный руководитель.
- 6) Педагоги справедливо оценивают достижения в учебе вашего ребенка.
- 7) Ваш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями.
- 8) Учителя учитывают индивидуальные особенности вашего ребенка.
- 9) В школе проводятся дела, интересные и полезные для вашего ребенка.
- 10) В школе работают различные кружки, клубы, секции, где может заниматься ваш ребенок.

- 11) Педагоги дают вашему ребенку глубокие и прочные знания.
- 12) В школе заботятся о физическом развитии и здоровье вашего ребенка.
- 13) Учебное заведение способствует формированию достойного поведения вашего ребенка.
- 14) Администрация и учителя создают условия для проявления и развития способностей вашего ребенка.
- 15) Школа по-настоящему готовит вашего ребенка к самостоятельной жизни.

### Изучение удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в школе

**Цель:** выявить уровень удовлетворенности учащихся жизнедеятельностью в школе и классе.

Ход проведения.

Учащимся предлагают прослушать утверждения и оценить степень своего согласия с их содержанием. Шкала оценок: 4 - совершенно согласен; 3 - согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен; 0 - совершенно не согласен.

**Обработка результатов теста** Рассчитывают средний балл оценки: сумму баллов ответов всех детей, делят на общее количество ответов.

\* средний балл 3 - высокий уровень удовлетворенности;

\*средний балл больше 2, но меньше 3 - средний уровень удовлетворенности;

\*средний балл меньше 2 - низкий уровень удовлетворенности.

Источник: Научно-методический журнал «Заместителя директора школы по воспитательной работе. Управление воспитательным процессом в школе». № 4/ 2007

- 1) Я иду утром в школу с радостью.
- 2) В школе у меня обычно хорошее настроение.
- 3) В нашем классе хороший классный руководитель.
- 4) К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
- 5) У меня есть любимый учитель.
- 6) В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.
- 7) Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих творческих способностей.
- 8) У меня есть любимые школьные предметы.
- 9) Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.
- 10) На летних каникулах я скучаю по школе.

### **5. Микроисследование. Анкета для учащихся «Мое здоровье».**

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

**Инструкция:** поставь соответствующий балл рядом с позицией: «ДА» - 3 балла «ЧАСТИЧНО» - 2 балла «НЕТ» - 1 балл

1. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни, и по каким причинам: а) из-за простудных заболеваний \_\_\_\_\_ б) из-за хронических заболеваний \_\_\_\_\_ в) по другим причинам \_\_\_\_\_
2. Делаешь ли утром физическую 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 ты спортом самостоятельно (постоянно): а) в школьной секции \_\_\_\_\_ б) в спортивной школе \_\_\_\_\_ в) при другой организации \_\_\_\_\_
6. Оцени степень усталости на уроках сегодня: а) на математике \_\_\_\_\_ б) на русском языке \_\_\_\_\_ в) на окружающий мир \_\_\_\_\_ г) на русском языке \_\_\_\_\_ д) на технологии \_\_\_\_\_ е) на литературном чтении \_\_\_\_\_ ж) на иностранном языке \_\_\_\_\_
7. Бывают ли физические паузы на уроках: а) на математике \_\_\_\_\_ б) на коми языке \_\_\_\_\_ в) на окружающий мир \_\_\_\_\_ г) на русском языке \_\_\_\_\_ д) на технологии \_\_\_\_\_ е) на литературном чтении \_\_\_\_\_ ж) на иностранном языке \_\_\_\_\_

### 6. Микроисследование. Питание и здоровье.

Инструкция: внимательно прочитайте утверждение. Если согласны с ним, отметьте вариант ответа «Да», если не согласны с утверждением, обведите ответ «Нет».

| №   | Утверждения  | Да | Нет |
|-----|--|----|-----|
| 1.  | В рекламе используют уловки, которые делают продукты питания более привлекательными                                  |    |     |
| 2.  | Реклама никому не нужна  |    |     |
| 3.  | Я всегда выполняю свои обещания, даже если это мне не выгодно  |    |     |
| 4.  | Я пытаюсь определить рекламные уловки, заставляющие людей покупать продукты  |    |     |
| 5.  | Я считаю продукт престижным, если его покупают в моей школе  |    |     |
| 6.  | Я никогда не опаздываю   |    |     |
| 7.  | Для себя я покупаю продукты питания, которые популярны среди ребят моей школы  |    |     |
| 8.  | Я покупаю продукты, которые мне нравятся, даже если они не соответствуют представлениям о престижности в моем классе |    |     |
| 9.  | Бывает, что, разозлившись, я выхожу из себя  |    |     |
| 10. | Я могу перечислить ситуации, когда употребление пищи может негативно повлиять на пищеварение                         |    |     |
| 11. | Если нет времени, чтобы «основательно» поесть, можно перекусить на ходу  |    |     |
| 12. | Среди моих знакомых нет таких, которые мне явно не нравятся  |    |     |
| 13. | Иногда я жую «просто так», для того чтобы «убить время»  |    |     |
| 14. | У меня не бывает таких мыслей, которыми я не мог(ла) бы поделиться с другими людьми.                                 |    |     |
| 15. | Я знаю, как алкоголь, курение, наркотики и стрессовые ситуации влияют на аппетит                                     |    |     |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 16. | Человек должен осознавать, как алкоголь, курение и наркотики могут повлиять на пищеварение                   |  |  |
| 17. | Все мои привычки хороши и желательны   |  |  |
| 18. | Чтобы правильно питаться, нужно много денег  |  |  |
| 19. | Весной всем грозит авитаминоз  |  |  |
| 20. | Бывает, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь   |  |  |
| 21. | При покупке какого-либо продукта я учитываю и стоимость, и его полезные свойства                             |  |  |
| 22. | Я никогда не передаю слухи   |  |  |
| 23. | Цена продукта зависит от его качества  |  |  |
| 24. | Человек не должен беспокоиться о качестве продуктов питания, так как для этого существуют специальные службы |  |  |
| 25. | При покупке продуктов я проверяю их качество   |  |  |
| 26. | Я всегда о знакомых мне людях только хорошее, даже тогда, когда уверен(а), что они не узнают                 |  |  |

#### Ключ к опроснику.

**Познавательная шкала** (1, 5, 10, 15, 18, 23). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека сформированы адекватные представления о правильном пищевом поведении. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько верно у человека сформированы представления о различных аспектах питания.

**Эмоциональная шкала** (2, 6, 11, 16, 19, 24). Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется эмоциональное отношение человека к факторам, влияющим на пищевое поведение. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько восприимчив человек к негативным последствиям пищевого поведения.

**Практическая шкала** (3, 7, 13, 21, 25). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека сформированы навыки правильного пищевого поведения. Она включает в себя утверждения, диагностирующие актуальное пищевое поведение.

**Шкала искренности** (4, 8, 9, 12, 14, 17, 20, 22, 26). Эта шкала измеряет степень искренности ответов.

**Обработка результатов.** Результаты определяются с помощью специального «ключа». По каждой шкале подсчитывается сумма баллов. Характеристики показателей по шкалам: 0-2 балла – низкие показатели, 3-4 балла – средние показатели, 5-6 баллов – высокие показатели.

| Шкалы          | Соответствие с правильным ответом |       |        |        |        |        |        |        |       |
|----------------|-----------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
|                | 1 да                              | 5 нет | 10 да  | 15 нет | 18 нет | 23 нет |        |        |       |
| Познавательная |                                   |       |        |        |        |        |        |        |       |
| Эмоциональная  | 2 нет                             | 6 нет | 11 нет | 16 да  | 19 да  | 24 нет |        |        |       |
| Практическая   | 3 да                              | 7 да  | 13 нет | 21 да  | 25 да  |        |        |        |       |
| Искренности    | 4 да                              | 8 нет | 9 нет  | 12 нет | 14 нет | 17 да  | 20 нет | 22 нет | 26 да |

## 7. Изучение отношения школьников к употреблению психоактивных веществ

Инструкция: «Внимательно прослушайте утверждения. Если Вы согласны с ним, ответьте «да»; если не согласны с утверждением, ответьте «нет».

- 1) Курение не может отразиться на состоянии здоровья и внешности человека.
- 2) Я всегда выполняю свои обещания, даже если это мне не выгодно.
- 3) Я не считаю, что употребление пива в моем возрасте может стать причиной ухудшения здоровья.
- 4) Существуют наркотики, вызывающие зависимость и не вызывающие ее.
- 5) Все мои привычки хороши и желательны.
- 6) Мне приятно, когда в моем присутствии курят.
- 7) Без алкогольных напитков очень скучно отмечать праздники и вечеринки.
- 8) Наркотики делают жизнь более разнообразной.
- 9) У меня не бывает таких мыслей, которыми я не мог бы поделиться с другими людьми.
- 10) Иногда можно выкурить одну сигаретку.
- 11) Хорошо пропустить холодную бутылочку пива с друзьями.
- 12) Я рискну попробовать наркотик, если мои друзья составят мне компанию.
- 13) Бывает, что я говорю о вещах, в которых совсем не разбираюсь.
- 14) Курение помогает избавиться от неприятных переживаний.
- 15) Бывает, что, разозлившись, я выхожу из себя.
- 16) Алкоголизм не может возникнуть в подростковом возрасте.
- 17) Наркомания может стать причиной заражения ВИЧ-инфекцией.
- 18) Я никогда не передаю слухи.
- 19) Если человек курит, он должен вести себя так, чтобы не навредить здоровью окружающих.
- 20) Алкоголь – хорошая штука, так как помогает расслабиться и придает уверенность.
- 21) Я всегда о знакомых мне людях говорю только хорошее, даже тогда, когда уверен(а), что они об этом не узнают.
- 22) Взрослые преувеличивают проблему наркомании у подростков.
- 23) Я соглашусь с предложением моих друзей попробовать покурить.
- 24) Среди моих друзей нет таких, которые мне явно не нравятся.
- 25) В компании я обязательно выпью со своими друзьями.
- 26) Я не уверен(а) в том, что не попробую наркотик.
- 27) Я никогда не опаздываю.

**Ключ к опроснику.**



**Познавательная шкала** (1, 3, 4, 14, 16, 17). Эта шкала измеряет, в какой степени у человека сформированы адекватные представления о психоактивных веществах. Она включает в себя утверждение, диагностирующие, насколько человек владеет правдивой информацией о ПАВ.

**Эмоциональная шкала** (6, 7, 8, 19, 20, 22). Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется эмоциональное отношение к употреблению ПАВ. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько восприимчив человек к негативным последствиям употребления ПАВ.

**Практическая шкала** (10, 11, 12, 23, 25, 26). Эта шкала измеряет, в какой степени проявляется готовность попробовать ПАВ. Она включает в себя утверждения, диагностирующие, насколько актуальна потребность попробовать ПАВ.

**Шкала искренности** (2, 5, 9, 13, 15, 18, 21, 24, 27). Эта шкала измеряет, в какой степени искренность ответов.

**Обработка результатов.** Результаты определяются с помощью специального «ключа». По каждой шкале подсчитывается сумма баллов. Характеристики показателей по шкалам: 0-2 балла – низкие показатели, 3-4 балла – средние показатели, 5-6 баллов – высокие показатели.

| Шкалы          | Соответствие с правильным ответом |        |        |        |        |        |       |        |        |
|----------------|-----------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|
| Познавательная | 1 нет                             | 3 нет  | 4 нет  | 14 нет | 16 нет | 17 да  |       |        |        |
| Эмоциональная  | 6 да                              | 7 нет  | 8 нет  | 19 да  | 20 нет | 22 нет |       |        |        |
| Практическая   | 10 нет                            | 11 нет | 12 нет | 23 нет | 25 нет | 26 нет |       |        |        |
| Искренности    | 2 нет                             | 5 да   | 9 нет  | 13 нет | 15 нет | 18 нет | 21 да | 24 нет | 27 нет |

## 8. Тест-анкета для самооценки учащимся изменений своего состояния здоровья.

Инструкция: оцени изменения твоего здоровья, и образа жизни за указанный учителем период времени по 11-балльной шкале: от -5 (максимально негативные для здоровья учащегося изменения) до +5 (максимально положительные для здоровья изменения), 0 баллов - отсутствие изменений.

- 1) Как изменилось за оцениваемый период состояние твоего здоровья? (К -5 - ухудшилось; к +5 - улучшилось.)
- 2) Как изменилось твое отношение к своему здоровью? (К -5 - стал реже, меньше заботиться о своем здоровье; к +5 – стал лучше, больше заботиться о своем здоровье.)
- 3) Как изменился твой образ жизни с точки зрения его влияния на здоровье?
- 4) Как изменилась за это время твоя физическая активность (занятия в спортивных секциях, выполнение комплексов упражнений, пробежки, лыжи и т.п.)?
- 5) Как изменился за это время характер твоего питания?
- 6) Как изменилось за это время материальное положение твоей семьи?
- 7) Как изменились твои привычки, влияющие на здоровье? (Вредные - к -5; полезные - к +5.)
- 8) Усилился или ослабел твой интерес, стремление к знаниям, связанным с проблемами здоровья?

- 9) Отмечаешь ли ты изменения в своем внешнем облике? Если да - то в какую сторону? (К -5 - в худшую; к + 5 - в лучшую.)
- 10) Чаще (быстрее) или реже стало наступать у тебя состояние утомления на уроках и дома? (К -5 - более быстрое и частое наступление; к +5 - реже наступающее утомление.)
- 11) Чаще или реже стало наступать у тебя состояние стресса?
- 12) Как в среднем изменилось за этот период твое настроение? (К -5 — в худшую сторону; к + 5 - в лучшую.)
- 13) Чаще или реже у тебя появлялись жалобы на свое здоровье? (К -5 - чаще; к +5 - реже.)
- 14) Изменился ли за это время контакт твоих родителей со школой

**9. Карта наблюдения за состоянием ребенка (заполняется родителями по результатам наблюдения за последнюю неделю).**

Дата \_\_\_\_\_ Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Критерии оценки: 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены, отмечаются изредка; 2 – умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 – ярко выражены, наблюдаются постоянно.

| № | Показатели состояния   | Баллы |
|---|--|-------|
| 1 | Ребенок под разными предлогами неохотно идет в школу (не выспался, плохое самочувствие, болит живот, голова, горло и т.п.  |       |
| 2 | Долго собирается в школу, постоянно забывает необходимые вещи, не помнит расписания уроков, требует постоянного контроля родителей.  |       |
| 3 | После школы вялый, сонливый или, наоборот, чрезмерно возбужден, раздражителен, агрессивен.   |       |
| 4 | Часты жалобы на усталость, головные боли, головокружение, боли в животе, тошноту.  |       |
| 5 | К вечеру чрезмерно возбужден, отказывается ложиться в постель, долго не может уснуть.  |       |
| 6 | Сон беспокойный, с неприятными сновидениями, страхами. В течение ночи часто просыпается, вскрикивает, «крутится» (может проснуться с ногами на подушке), зовет родителей. Энурез.  |       |
| 7 | Отмечаются такие нарушения, как неконтролируемые подергивания век, различных групп мышц (лица, шеи, плеч и т.п.), заикание, разного рода страхи (боязнь темноты, одиночества, замкнутого пространства и др.) или навязчивости, «вредные привычки» (обкусывание ногтей, сосание пальца, «шмыганье» носом и т.п.     |       |
| 8 | В домашних условиях характерны постоянная возбужденность, неспособность организовать свою деятельность, бесцельная беготня, эмоциональная неустойчивость, постоянные капризы, споры, упрямство, неадекватные реакции на различные бытовые ситуации (приход гостей, посещение общественных мероприятий, праздники). |       |
| 9 | Очень болезненно или, наоборот, безразлично относится к школьным отметкам, постоянно их обсуждает,   |       |

|    |   |                |
|----|---|----------------|
|    | жалуется на несправедливое отношение учителя.   |                |
| 10 | Отказывается от приготовления домашних заданий, «торгуется», ставит массу условий, долго не может организовать себя, постоянно отвлекается, в связи с чем на приготовление домашних заданий уходит несколько часов. Не помнит, что задали на дом и какие завтра уроки. Самостоятельно работать не может, требуется постоянный контроль. |                |
|    |   | Суммарный балл |

Анализ карты наблюдений за состоянием ребенка проводится подготовленным педагогом, психологом, фельдшером. Карта наблюдений позволяет выявить отклонения в психофизиологическом состоянии ребенка, его психоневрологическом статусе, выявить «пограничные» нарушения здоровья по поведенческим реакциям. Если суммарный балл в пределах 0-15 – состояние ребенка не вызывает тревоги, он справляется с учебной нагрузкой, нет перенапряжения. Если суммарный балл 15-20, то следует обратить внимание на режим дня, проанализировать дополнительные нагрузки, выявить трудности, которые возникают. Если суммарный балл >20, то это свидетельствует о значительном напряжении, нарушении адаптации и ухудшении состояния психического здоровья. После сбора карт у родителей составляется сводная таблица по классу.

#### 10. Карта наблюдения за поведением ребенка в школе. (заполняется учителем)

Дата \_\_\_\_\_ Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Критерии оценки: 0 – симптомы отсутствуют; 1 – слабо выражены, отмечаются изредка; 2 – умеренно выражены, наблюдаются периодически; 3 – ярко выражены, наблюдаются постоянно.

| № | Поведение учащихся  | Баллы |
|---|---|-------|
| 1 | Беспокойный, неусидчивый, расторможенный, нарушает дисциплину, делает замечания другим детям, перебивает учителя и не реагирует на его замечания, часто переспрашивает  |       |
| 2 | Быстро нарастает утомление, истощение, становится вялым, рассеянным, невнимательным, безразличным, ложится на парту, «не слышит» инструкцию учителя   |       |
| 3 | На низкие отметки реагирует плачем, истерикой, отказом от работы, может вступить в спор с учителем  |       |
| 4 | На контрольных работах (или перед ней) чрезмерно тревожен, не уверен в своих силах, беспокоен, руки становятся холодными и потными, не понимает задания, задает много вопросов, делает ошибки в заданиях.   |       |
| 5 | В процессе урока не может сконцентрироваться на задании, не понимает и не может выполнить инструкцию, не «удерживает» ее или быстро забывает, постоянно отвлекается, требует дополнительного контроля учителя, более детального объяснения. При выполнении задания задает много вопросов. |       |
| 6 | На переменах становится особенно агрессивным, драчливым, неуправляемым, не реагирует на замечания взрослых, «на слышит» их (надо повторить замечание несколько раз или держать его за руку).  |       |
| 7 | Приходит в школу неготовым – постоянно все забывает (учебники, тетради, пенал, альбом, ручки,   |       |

|  |                    |  |
|--|--------------------|--|
|  | карандаши и т.п.). |  |
|  | Суммарный балл     |  |

Анализ карты наблюдений за поведением ребенка в школе проводит подготовленный педагог, психолог. Карта наблюдений позволяет выявить отклонения в состоянии психоневрологического статуса ребенка, свидетельствующие о нарушении адаптации и значительном напряжении. При суммарном балле до 7 – состояние ребенка не вызывает тревоги; при суммарном балле от 7 до 14 – следует обратить внимание на проблемы ребенка, проанализировать режим, нагрузку, трудности; при суммарном балле от 14 до 21 – необходимо обратить внимание на состояние здоровья, нормализовать режим, возможно, использовать вариант щадящего режима, снять дополнительные нагрузки. Дополнительно проанализировать все проблемы ребенка вместе с родителями, психологом, школьным врачом и разработать программу помощи ребенку. При заполнении нескольких карт в течение учебного года их данные сопоставляются как в отношении каждого ребенка, так и по обобщенным показателям класса, например, по количеству детей, имеющих суммарные баллы до 14, от 14 до 21, более 21 балла.

