Муниципальное бюджетное образовательное учреждение – Верх - Тулинская

средняя общеобразовательная школа № 14 Новосибирского района

Новосибирской области

Разработка социальной антинаркотической акции

**«Мы выбираем здоровье»,**

в рамках районного конкурса МБУДО НР «СЮН»

**«Мы голосуем за здоровье»**

2020 – 2021учебный год

**Паспорт разработки.**

|  |  |
| --- | --- |
| Название акции | Социальная антинаркотическая акции  **«Мы выбираем здоровье»** |
| Организаторы | Липеева Ольга Анатольевна – учитель начальных классов, руководитель МО .  Педагог доп.образования МБУДО НР «СЮН» , руководитель объединения «Хочу все знать» Запороженко ЕВ |
| Наименование учреждения –исполнителя | Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Верх – Тулинская СОШ № 14, |
| Директор | Уксусова Надежа Ивановна |
| Телефон/факс | 2 – 932-179 |
|  |  |
| Цель акции | пропаганда способов сохранения и развития психического и социального здоровья личности, воспитание сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, формирование полезных навыков и привычек. |
| Участники акции | Учащиеся МБОУ СОШ № 14 (1-11кл),родители, педагоги |
| Сроки реализации | Февраль 2021. |
| Ожидаемые результаты | Снижение количества учащихся с наличием вредных привычек  Снижение количества учащихся «группы риска»  Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся.   Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности. |

**Введение**

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья, обеспечивающей профилактику вредных привычек, безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья.

Проблемы охраны и укрепления здоровья подрастающего поколения волнуют сейчас и государство, и общественные организации, и общество в целом. Уровень заболеваемости детей и подростков уже на протяжении ряда лет остается на высоком уровне Вместе с тем, даже самые лучшие программы, реализуемые в отдельных школах, не могут существенно повлиять на положение дел со здоровьем учащихся во всей системе образования. Сегодня, очевидно, что **каждая школа должна стать «школой здоровья»**, а сохранение и укрепление здоровья обучающихся, должно стать приоритетной функцией образовательного учреждения.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее.   
Мы должны понимать, что если общество действительно заинтересовано в оздоровлении не только самого общества, и каждого человека, а в принципе одно без другого просто невозможно, оно должно решать эту проблему на всех уровнях, а также всем миром. Педагогическая общественность все больше осознает, что именно учитель может сделать для здоровья школьника гораздо больше, чем врач.

Одним из видов профилактики вредных привычек в условиях школы и образования в целом является необходимость организации и проведения антинаркотических мероприятий, вовлечения учащихся в социальные акции

Выходом из сложившейся ситуации могло бы стать создание профилактических программ нового поколения и развитие новых, нетрадиционных подходов в профилактике. Одним из таких подходов может быть привлечение к профилактической работе подростков.

Принадлежность ребят, проводящих занятия со сверстниками, к одному поколению, способность говорить на одном языке, их успешность и привлекательный имидж, компетентность и доступность - все это увеличивает положительный эффект профилактической работы.

**Концепция разработки**

Социальная антинаркотическая акция «Мы выбираем здоровье» разработана для учащихся, педагогов, родителей МБОУ СОШ № 14 с целью *пропаганды способов сохранения и развития психического и социального здоровья личности, а также, воспитания сознательного и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, формирование полезных навыков и привычек.*

Задачи:

1. Образовательные:
   * Ознакомление с теоретическим материалом, направленным на объяснение основных социальных проблем (наркотизация, алкоголизация, компьютерная зависимость и др.);
   * Изучение особенностей тренинговой работы.
2. Воспитательные:
   * Формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни и активной жизненной позиции по его сохранению
3. Развивающие:
   * Творческая подача материала (выпуск информационных газет и рисунков, викторины и классные часы, театрализованное выступление агитбригады.)
   * Развитие навыков работы в команде;
   * Развитие индивидуальных психологических особенностей личности.

***Планируемые результаты акции***

* Снижение количества учащихся с наличием вредных привычек
* Снижение количества учащихся «группы риска»
* Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся.
* Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Организатором данной акции является методическое объединение учителей начальных классов, руководитель Липеева ОА

Акция состоит из нескольких этапов и рассчитана на учащихся 1-11классов, их родителей и педагогов школы. Период проведения с 01.02 по 26.02.

**План проведения акции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия (класс) | Срок исполнения | Ответственные |
| 1 | Старт акции. Вручение пакетов с заданиями.  (1-11кл)  Оформление средств наглядной агитации по здоровому образу жизни в виде информационных стендов. | 01.02 | Липеева О.А.,  Запорожекно ЕВ |
|  |  |  |  |
| 2 | Проведение информационной кампании, нацеленной на профилактику табакокурения среди учащихся среднего и старшего звена  (5-11классы) | 02.02 -12.02 | Кл.руководители. соц.педагог |
| 3 | Проведение бесед, лекций, лекториев по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся школы и их родителей (1-11классы) | В течение акции | медработник кл. руководители |
| 4 | Выпуск и распространение информационных буклетов для родителей | В течение акции | Липеева О.А.  Запороженко ЕВ |
| 5 | Проведение тренинговых занятий с учащимися 9-11 классов по пропаганде здорового образа жизни. | В течение акции по отд.плану | Психолог |
| 6 | Смотр-конкурс рисунков и плакатов «Мы за здоровый образ жизни!» (1 -11 классы) - анкетирование детей, родителей и педагогов по вопросам ЗОЖ (Приложение 3.) | С 12.02 по 20.02 | Кл.руководители 1-11 классов |
| 7 | Встречи учащихся школы с представителями органов внутренних дел по вопросам об административной и уголовной ответственности несовершеннолетних за применение, хранение и распространение аркотических, алкогольных и токсических средств (7-11кл) | 15.02.-25.02 | Соц.педагог  Инспектор ПДН |
| 8 | Итоговое мероприятие. Выступление школьной агитбригады «Спектр - позитив» перед учащимися школы «Твое здоровье - в твоих руках». | 26.02 | Липеева О.А. |
| 9 | Подведение итогов акции. Награждение активистов. Освещение в СМИ. | До 05.03 | Липеева О.А. |

**Сценарный план заключительного мероприятия акции.**

**Выступление агитбригады «Спектр – positive»**

*Оформление*: На драпировке большие цветные буквы «Мы за здоровый образ жизни!»

Оборудование: проектор, аппаратура и микрофоны.

Аудитория: 7-11 классы, по 5 представителей от класса, классные руководители, администрация школы, мед. работник школы, инспектор ПДН, родители. (60 – 70чел).

*Длительность мероприятия* – 1ч – 1ч.20мин

Перед началом мероприятия каждый участник выбирает себе квадрат определенного цвета. Всего цветов 7, что соответствует группам, на которые таким образом поделится вся аудитория. Участники рассаживаются за столы (их 7), так, чтобы за каждым оказались ребята из разных классов, родитель и педагог.

На сцене появляются ведущие. (На экране проецируются слайды)

**Вед.1 :** Добрый день дорогие друзья и уважаемые гости! Сегодня в нашем зале мы проводим встречу, которую посвящаем одной из важных тем наших дней – Здоровый образ жизни!

**Вед.2**: Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.

**Вед.3:** Поэтому наша сегодняшняя встреча будет проходить под девизом: «Мы за здоровый образ жизни!»

**Вед.4**: Вся наша жизнь – это территория здоровья!

Хорошее здоровье – основа долгой, счастливой и полноценной жизни.

**Вед.1:**Жизненный опыт показывает, и каждый может найти множество тому подтверждений, что заботиться о своем здоровье люди обычно начинают только после того, как недуг даст о себе знать.

**Вед.2**:Можно предотвратить все заболевания гораздо раньше, и для этого не потребуется каких-то сверхъестественных усилий. Нужно всего лишь вести здоровый образ жизни!

**Вед.3:** Каждый нормальный человек стремится прожить свою жизнь долго и счастливо. Но все ли мы делаем для этого? Если проанализировать "каждый шаг" нашего типичного дня, то, скорее всего, все обстоит с "точностью до наоборот".

**Вед.4**:Здоровый образ жизни предполагает оптимальный режим труда и отдыха, правильное питание, достаточную двигательную активность, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, любовь к близким, позитивное восприятие жизни. Он позволяет до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

**Вед.1:**Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

**Вед.2**: Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни - это успех, его личный успех.

**Вед.3**:Многие из вас скажут: ну, сколько можно говорить об одном и том же? Тем более что нас это не коснется. Мы ведем нормальный образ жизни, не употребляем наркотики, не употребляем спиртные напитки и не курим. Мы – нормальные люди. Пусть где-то умирают миллионами, а у нас сотней больше, сотней меньше – особой разницы нет. Тем более что сейчас в России есть проблемы пострашнее.

**Вед.4:**Но задумайтесь: в нашей стране 8% молодежи периодически употребляют наркотики. Среди школьников наркоманией охвачено в той или иной мере 30-40%., а по отдельным регионам эта цифра значительно выше.

**Вед.1.:** Мы не хотим, чтобы учащиеся нашей школы вошли в это число. Именно поэтому сегодня мы стоим на этой сцене, и призываем вас к здоровому образу жизни.

**Вед.2:** Сегодня мы завершаем антинаркотическую акцию «Мы выбираем здоровье», которая проходила в нашей школе в течение ноября. У вас на столах лежат анкеты, ответьте, пожалуйста, в течение 5минут на предложенные вопросы в анкете №1 (Приложение1).

*Участники отвечают на вопросы анкеты*

*Муз.фон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Вед.3.** Спасибо, сдайте анкеты!

**Вед.4.** Чтобы нам с вами было всем вместе легко и приятно общаться Наталья Викторовна Чугунова, наш психолог, проведёт тренинг на сплочение группы. (Приложение 2)

*Психолог проводит тренинг (7-10мин)*

**Вед.1:** Уважаемые участники нашего мероприятия, а теперь мы вас попросим поработать всей группой.

**Вед 2:** Подумайте и напишите самые опасные заблуждения о наркотиках.

*Работа в группах, ответы, обсуждения.*

**Вед.3:** А на самом деле наркотики отнимают наше будущее! Они забирает жизни лучших, это тупик!

**Вед.4**: Другая вредная привычка, которая приносит вред и смертельно опасна для здоровья – употребление алкоголя.

**Вед.1**. Учёные и медики всего мира всерьёз обеспокоены возрастающим размахом потребления спиртных напитков несовершеннолетними.

**Вед.2**:Так в США (штат Нью-Йорк) 91% 16-летних учащихся употребляют алкогольные напитки.

**Вед 3**: В Канаде 90% учащихся 7-9 классов употребляют алкоголь.

**Вед 4:** В России 70% преступлений совершаемых несовершеннолетними - в состоянии алкогольного опьянения.

Каждый третий подросток в возрасте 14-16 лет склонен к алкоголизму.

**Вед.1**: А что же побуждает подростка впервые пробовать алкоголь? Мы попросим, вас обсудить в группе и ответить на это вопрос.

*Работа в группах, ответы, обсуждения.*

**Вед.2.** И вот как ответили учащиеся нашей школы

25% - символическое участие

25% - снятие стресса

50% - самоутверждение в коллективе сверстников.

**Вед.3.**Курение – еще одна вредная привычка, отвратительная для взора. Мерзкая для обоняния, вредная для мозга и очень опасная для легких.

**Вед.4**. Исследованиями давно доказано, в чем вред курения. А теперь попробуйте вы в своей группе это доказать.

*Работа в группах, обсуждение.*

**Вед.1**. Да, действительно в дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

**Вед.2**: Активное курение отнимает 8 – 10 лет жизни, а выкуривание в день двух пачек сигарет сокращает жизнь на 15 лет.

**Вед.3:** А начинается все это тогда, когда мальчики и девочки тайком курят 1 – 2 сигареты в день.

**Вед.4:** Поэтому сигарету можно назвать убийцей, да и вся жизнь курящего человека отравлена различными недугами и нарушениями в организме.

**Вед.2.:** 1-2 пачки сигарет содержат смертельную дозу никотина. Никотин влияет на деятельность нервной системы. Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

**Вед.3**: Подумай о том, что мы тебе рассказали.

**Вед.4**: Каждый из нас при рождении получает замечательный подарок - здоровье. Поэтому привычка сохранять здоровье - это залог нормальной жизни для человека. А сформироваться эта привычка сможет только тогда, когда сам человек будет постоянно и регулярно заниматься тем, что приносит ему пользу: физической культурой, спортом, закаляться, правильно питаться и хорошо отдыхать!

**Вед.1**:Регулярные физические нагрузки и физкультура важны для здорового образа жизни. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

**Вед.2:** Мы предлагаем вам немного отдохнуть и поучаствовать в динамической переменке.

*Муз.фон. «Раз, два, три, четыри …»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

***Проводится динамическая перемена***

**Вед. 3:** Достаточно много мероприятий организуется по пропаганде ЗОЖ, но почему же всё равно так остр стоит эта проблема, проблема сохранения здоровья. В чём причина?

**Вед 4.** Может быть в неумении сказать «Нет»?

**Вед.1:** Уважаемые гости, поработайте в группе и напишите всевозможные варианты отказа на предложение попробовать наркотик.

*Работа в группах, ответы, обсуждения*

**Вед.2.:** Вот сколько раз можно сказать НЕТ! А ещё очень важно сказать это твёрдо и убедительно. Давайте все вместе сейчас громко скажем НЕТ!

Вед.3.: Здорово получилось!. Запомните эти мгновения, и пусть если вдруг перед вами встанет такой выбор, вы услышите, что вместе с вами НЕТ говорим все мы!

**Вед.4.** А на сцене Детская Общественная Организация «Спектр»,

**Вед.1**: И ребята сегодня на позитиве!!!

***Выступление ДО «Спектр»***

Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю рисовать.  
Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю танцевать.   
Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю читать.   
Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю спорт.  
Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю шить.

Я-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,люблю плавать,

Я-\_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю погонять мяч,

Я-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, занимаюсь шахматами,   
Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, люблю петь!

Я - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ люблю кататься на роликах!

**Ученик 1:** Мы - за здоровье,

**Ученик 2:** Мы - за счастье,

**Ученик 3:** Мы - против боли и несчастья!

**Ученик4:** За трезвый разум,

**Ученик 5** За ясность мысли,

**Ученик6:** За детство, юность,

**Ученик 7:** З а радость жизни!

**ВМЕСТЕ:** Вас приветствует агитбригада «Спектр – позитив»

**Ученик8** Решаем с вами большие проблемы,  
Поставить надо серьезно задачу,  
Здоровой жизни важнейшая тема,  
Здесь полагаться нельзя на удачу.

**Ученик 9:** Здоровой жизни мы знаем законы,  
Для вредных привычек нет причины.   
С врагами здоровья мы знакомы

И сбросить готовы с них личины.

*Муз.фон (тревожная)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**Ученик10:** Очнись, Россия! Ты в опасности! Твоё будущее - юноши и девушки, подростки и дети постепенно становятся рабами зависимости.

**Ученик 11:** В России общее число больных алкоголизмом около 7 миллионов. За последние годы в России смертность от алкоголизма среди мужчин увеличилась в 2,5 раза, среди женщин – в 3 раза.

**Ученик 15:** Каждый 10-й подросток пробовал наркотики. Каждый 4-й пробовал курить и выпивать спиртные напитки.

**Ученик 1:** 93 % молодых людей призывного возраста имеют проблемы со здоровьем.

**Ученик2:** В России гибнет нация, гибнет молодёжь!

*Муз. Фон. Стоп\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ученик. 3: Становится страшно год от года сильней.

Уже входит в привычку терять лучших друзей.

Ученик 4: И хочется плакать. Даже не плакать, а выть

Ты понимаешь, что многого не изменить.

**Ученик5:**Мир боялся холеры, мир боялся чумы

Чёрной оспы. Проказы и прочей беды.

Чумой 21 века считают СПИД

И понятно без слов, что природа нам мстит

**Ученик6**: Люди не помнят о Боге, о любви и добре

Люди увязли в пороках, погрязли в грехе.

Сигареты, вино – ежедневный набор.

Ожиренье, болезни –вот их приговор!

**Ученик7**: Злоба, войны трясут ежечасно наш мир

И в итоге мы все превращаемся в тир.

**Ученик8:**Где мы сами мишень, под прицелом живём

Но поверьте, мы –не упадём!

**Ученик9 :**Вредных привычек немало на свете:

Пить пиво, курить пытаются дети,

Задиристый тон и вульгарная речь

**Ученик10:**Мы - молодежь двадцать первого века,  
В наших руках судьба человека.  
Против курения мы -  
Здоровое поколение нашей страны!

**Ученик1:**Мы граждане своей страны!  
Мы будущее России!  
**ученик 2**. Мы надежда наших родителей!

**Ученик3**: Мы в 21 век вошли

И этот век пусть будет совершенно безопасным

Привычкам вредным скажем дружно «НЕТ»

Будь, человек, здоровым и прекрасным.

**Ученик4:**Своё здоровье спортом укрепляй,

Ходи в походы и встречай рассветы,

Секрет успеха в жизни, твердо знай-

Твоё здоровье, ты запомни это.

**Ученик5:**Ты столько хорошего встретишь вокруг:

Спортивные школы займут твой досуг

*(по сцене проходят ученики с тематическими плакатами)*

В библиотеках читателей ждут,

Книгой хорошей займут, увлекут.

**Ученик6:**В школу искусств приходи, не ленись

К миру прекрасного здесь пристрастись.

**Ученик7:**Спешите делать добрые дела,

Спешите руку протянуть упавшим,

Чтобы для тех, кто дебрями в ночи

Сейчас бредёт теряя направленье

Блеснул рассвет …и первый луч

Им подарил надежду и спасенье!

***Муз.фон. \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Песня на мотив «Не думай о секундах свысока»)***

Не думайте, здоровье не пустяк,

Ты сам поймешь, но только будет поздно:

Когда на месте легких обнаружат черноту,

Его уже, быть может, не вернешь ты.

На алкоголь ты смотришь свысока.

Но только прикоснись к нему и выпей –

Болезнями ты будешь обеспечен навсегда,

В больнице ты, навеки ты в больнице.

И вот один лишь выход есть у нас –

Занятие здоровьем, то есть спортом!

Тогда ты будешь сильным,

Как спортмены – да, да, да!

И долго проживешь тогда уж точно!

**Ученик8:**Мы выбираем жизнь! Жизнь прекрасна!

**Ученик9:**Мы хотим любить, верить в честность, добро творить!

**Ученик10:**Мы заявляем на весь белый свет:

**Ученик1:** Жизни –да!

**Ученик 2:**Смерти –нет!

**Ученик 3:**Спорту –да!

**Ученик 4**:Никотину –нет!

**Ученик 5:**Здоровью –да!

**Ученик 6:**Алкоголю –нет!

**Ученик 7:**Добру –да!

**Ученик 8:**Наркотикам –нет!

**Ученик9** : Здоровье наше –дар природы

Так будь здоровым, человек

В эпоху техники и моды

**Вместе:** Здоровью посвяти свой век.

Муз.фон. Уход\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вед1**. Если вы хотите быть такими же активными, позитивными, красивыми, умными и креативными ….

**Вед.2.** Вы знаете, что надо делать

**Вед.3** И чего не надо делать - вы тоже знаете! Уважаемые участники, после всего увиденного и услышанного, и как результат всей проведенной нами работы мы просим вас в течение 5 минут заполнить анкету под номером 2. (Приложение 2)

*Участники заполняют и сдают анкеты*

**Вед4**. Мы хотим поблагодарит всех, кто принял участие в акции, всех , кто остался неравнодушным и тех, кому наши дела показались нужными и интересными.

**Вед.1**. Мы благодарим всех, кто работал сегодня в группах.

**Вед.2.** Ждём всех завтра на итоговой общешкольной линейке, где мы подведём итоги акции, и отметим активные классы.

**Вед.3:** До встречи!

Муз. Фон. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Список используемой литературы**

1. *Журавлева О.В., Зуева С.П., Нижегородова М.Н.* Программа «Путешествие во времени» (методические рекомендации по курсу профилактических занятий для подростков). – М., 2000.
2. Здоровье. Учебно-методическое пособие для учителей 1–11 классов / Под ред. В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной. – М., 2001.
3. *Кобякова Т.Г., Смердов О.А.* Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. – М., 2002.
4. *Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А., Речнев Д.О.* Руководство по работе с подростками «Смотри по жизни вперед». – СПб.: АПКиПРО, 2001.
5. *Макеева А.Г.* Учебно-методический комплект «Не допустить беды». – М.: Просвещение, 2003.
6. Подростковая наркомания. Комплект нагладно-методических пособий. – М.: Центр Планетариум, 2002.
7. Серия «Работающие программы». Составители серии Чечельницкая С.М., Родионов В.А. – М., 2000.

**Брошюры для родителей:**

1. *Бабенкова Е.А.* Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана-Граф, 2003.
2. *Макеева А.Г.* Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2002.
3. *Фарбер Д.А.* Младший школьник: развитие мозга и познавательной деятельности. – М.: Вентана-Граф, 2002.

Использованы материалы Интернет ресурсов

Приложение 1:

**Анкета 1.**

1. **Что такое здоровый образ жизни?  (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| занятия спортом |  |
| отсутствие вредных привычек |  |
| здоровый сон |  |
| личная гигиена |  |
| рациональное питание |  |
| положительные эмоции |  |
| соблюдение режима дня |  |
| предупреждение заболеваний, закаливание |  |
| выкуривание в меру сигарет в день |  |
| чтение журналов и газет о здоровом образе жизни |  |
| полноценная духовная жизнь |  |
| просмотр ТВ допоздна |  |

**2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| иметь хорошее здоровье |  |
| чтобы быть современным культурным человеком |  |
| быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру |  |
| быть физически сильным, уметь постоять для себя |  |
| быть успешным в жизни, добиваться успеха |  |
| общаться с любимым человеком, создать счастливую семью |  |

**3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе |  |
| избегаю вредных привычек, борюсь с ними |  |
| занимаюсь спортом |  |
| стараюсь выспаться, не переутомляться |  |
| делаю зарядку, гимнастику |  |
| соблюдаю режим и рацион питания |  |
| стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором |  |
| соблюдаю режим дня |  |
| занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами |  |
| плаваю в бассейне |  |
| закаливаюсь |  |
| регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации |  |
|  |  |

4. оцените по 5-бальной шкале проведенную нами акцию.

**Спасибо!**

Приложение 2

**Анкета 2. (на выходе)**

**Как Вы думаете, что такое здоровый образ жизни?  (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| занятия спортом |  |
| отсутствие вредных привычек |  |
| здоровый сон |  |
| личная гигиена |  |
| рациональное питание |  |
| положительные эмоции |  |
| соблюдение режима дня |  |
| предупреждение заболеваний, закаливание |  |
| выкуривание в меру сигарет в день |  |
| чтение журналов и газет о здоровом образе жизни |  |
| полноценная духовная жизнь |  |
| просмотр ТВ допоздна |  |

**2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| иметь хорошее здоровье |  |
| чтобы быть современным культурным человеком |  |
| быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру |  |
| быть физически сильным, уметь постоять для себя |  |
| быть успешным в жизни, добиваться успеха |  |
| общаться с любимым человеком, создать счастливую семью |  |

**3. Что Вы будете делать для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе |  |
| избегаю вредных привычек, борюсь с ними |  |
| занимаюсь спортом |  |
| стараюсь выспаться, не переутомляться |  |
| делаю зарядку, гимнастику |  |
| соблюдаю режим и рацион питания |  |
| стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором |  |
| соблюдаю режим дня |  |
| занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами |  |
| плаваю в бассейне |  |
| закаливаюсь |  |
| регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации |  |
|  |  |

:

Приложение 3

**Анкета для учащихся.**

**1. Выбрать один вариант ответа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?** | | **Завтракаете ли Вы дома перед школой?** | |
| Да |  | Да, всегда завтракаю |  |
| Не вполне |  | Иногда завтракаю |  |
| Нет |  | Нет |  |

**2. Если Вы не получаете горячее питание в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Не устраивает качество блюд, невкусно |  |
| В столовой суматоха и очереди |  |
| Не нравится обстановка в столовой (интерьер, санитарное состояние и т.п.) |  |
| Слишком дорого для меня |  |
| У меня индивидуальный режим питания |  |
| Никто из класса не питается, и я тоже |  |

**3. Выбрать один вариант ответа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Каково Ваше отношение к учебе?** | | **Какие классные, общешкольные мероприятия прошлых лет по проблеме здоровья и здорового образа жизни Вам запомнились?** | |
| **вдохновение** |  | общешкольные соревнования по различным видам спорта |  |
| **приподнятое настроение** |  | беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков |  |
| **усталость** |  | никакие |  |
| **безразличие** |  |  |  |
| **напряжение** |  |  |  |
| **волнение, нервозность** |  |  |  |
| **депрессия, замкнутость** |  |  |  |

**4. Выбрать один вариант ответа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Курите ли вы?** | | **Употребляли ли Вы наркотики?** | | **Если бы у Вас возникли проблемы с употреблением алкоголя и наркотиков, к кому бы Вы обратились за советом?** | |
| да |  | Нет, и никогда не буду употреблять |  | врачи, медсестры |  |
| иногда, при случае |  | Нет, но может стоит попробовать. |  | психологи |  |
| нет |  | Да (1 или несколько раз). |  | друзья |  |
|  |  | Да, употребляю до сих пор. |  | учителя |  |
|  |  |  |  | родители и другие родственники |  |

**Анкета для учителей.**

**1. Оцените собственное физическое здоровье по пятибалльной шкале.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
|  |  |  |  |  |

**2. Оцените собственное психоэмоциональное здоровье по пятибалльной шкале.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«1»** |
|  |  |  |  |  |

**3. Выбрать один вариант ответа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?** | | **Завтракаете ли Вы дома перед работой?** | |
| Да |  | Да, всегда завтракаю |  |
| Не вполне |  | Иногда завтракаю |  |
| Нет |  | Нет |  |

**4. Выбрать один вариант ответа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Питаетесь ли Вы в школьной столовой?** | | **Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:** | |
| Питаюсь в школьной столовой |  | отлично |  |
| Покупаю буфетную продукцию |  | хорошо |  |
| В школе не питаюсь |  | удовлетворительно |  |
|  |  | неудовлетворительно |  |

**5. Как лично Вы оцениваете состояние здоровья современных школьников? (Выбрать один вариант ответа).**

|  |  |
| --- | --- |
| хорошее |  |
| все с некоторыми отклонениями по состоянию здоровья |  |
| удовлетворительное |  |
| неудовлетворительное |  |

**6. Что, на Ваш взгляд, сильнее всего влияет на формирование культуры здоровья современных школьников?**

|  |  |
| --- | --- |
| семья |  |
| Интернет |  |
| система школьного обучения и воспитания |  |
| телевидение |  |
| медицина |  |
| книги, газеты, журналы |  |

**7. Считаете ли Вы обоснованной тревогу общества по поводу состояния здоровья современных школьников?**

|  |  |
| --- | --- |
| да |  |
| нет |  |

**Анкета для родителей.**

**1. Выбрать один вариант ответа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Считаете ли Вы правильным и здоровым режим и рацион питания Вашего ребёнка? | | Завтракает ли сын (дочь) дома перед школой? | |
| Да |  | Да, всегда завтракает |  |
| Не вполне |  | Иногда завтракает |  |
| Нет |  | Нет |  |

**2. Выбрать один вариант ответа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Питается ли Ваш ребёнок в школьной столовой? | | Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой: | |
| Питается в школьной столовой |  | отлично |  |
| Покупает буфетную продукцию |  | хорошо |  |
| В школе не питается |  | удовлетворительно |  |
|  |  | неудовлетворительно |  |

**3. Оцените условия пребывания ребёнка в школе** (Выбрать один вариант ответа по каждому критерию).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Условия пребывания в школе | Вполне приемлемо | Нуждается в улучшении |
| освещение в классах и рекреациях |  |  |
| чистота и порядок в классах и рекреациях |  |  |
| безопасность учащихся, сохранность их имущества |  |  |
| состояние пришкольного участка |  |  |
| психологическая атмосфера в школе в целом |  |  |
| психологическое сопровождение учебного процесса, помощь психолога |  |  |
| оптимальность температурного режима в классах (в зависимости от сезона) |  |  |
| атмосфера уюта и комфорта (дизайн помещений, озеленение) |  |  |
| мебель и оборудование классов |  |  |
| санитарное состояние и оборудование туалетов |  |  |
| наличие и качество питьевой воды |  |  |
| отсутствие шума, суеты и толкотни на переменах |  |  |

**4. По каким причинам подростки начинают пить, курить?     (Вы можете выбрать несколько ответов)**

|  |  |
| --- | --- |
| любопытство |  |
| подражание авторитетным людям |  |
| стремление быть взрослым и «крутым» |  |
| облегчение общения |  |
| желание быть принятым в компанию сверстников |  |
| потребность в снятии напряжения |  |