

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22» Г. БРЯНСКА**

241024 г. Брянск, ул. Делегатская, 76, тел. 57-09-06, тел(факс) 57-16-65, эл.адрес [sch22@bk.ru](mailto:sch22@bk.ru),  
ИНН/КПП 3232015034/325701001, ОКПО 22350060, ОГРН 1023201064259, ОКОГУ 49007, ОКАТО 15401365000, ОКФС 14, ОКОПФ 81, БИК 041501001, л/с  
20276У89280, р/с 40701810200011000002

---

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ № 22»  
\_\_\_\_\_ К.В. Касаминский  
«4» августа 2022 г.

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»  
МБОУ СОШ № 22 г. Брянска**

### Паспорт программы

	Педагогический коллектив
Основные разработчики	Литвякова Е. С.
Цели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение и укрепление здоровья учащихся школы.</li> <li>• Формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья, формирование навыков здорового образа жизни.</li> </ul>
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;</li> <li>• Формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</li> <li>• Формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья</li> <li>• Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</li> <li>• Осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.</li> </ul>
Сроки реализации программы	<b>2022-2026</b> уч.г.
Ответственный за реализацию программы	Заместитель директора по ВР Литвякова Е. с.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения;</li> <li>• Повышение приоритета здорового образа жизни;</li> <li>• Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;</li> <li>• Повышение мотивации к учебной деятельности;</li> <li>• Снижение заболеваемости учащихся школы;</li> </ul> <p>Повышение уровня физической подготовки школьников</p>

## Пояснительная записка.

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

И сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Будем здоровы!», носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, школьной медицинской сестры, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

## **Цели и задачи программы**

### ***Цели программы***

- формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

### ***Задачи программы***

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у школьников через цикл учебных дисциплин и внеурочную деятельность системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- осваивать педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся.
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- просвещение родителей в вопросах понимания значения здорового образа жизни;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

## **Нормативно-правовая и документальная основа**

- Конституция РФ.
- Конвенция о правах ребенка.
- Закон «Об образовании в РФ»
- ФГОС основного общего образования второго поколения.
- СанПин.

## **Функции различных категорий работников школы**

### **Функции медицинской службы школы:**

- проведение диспансеризации учащихся и сотрудников школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

### **Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

### **Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **Участники программы:**

- Учащиеся,
- Администрация школы
- Классные руководители,
- Учителя – предметники,
- Преподаватель – организатор ОБЖ,
- Организаторы по внеурочной деятельности,
- Заместитель директора по ВР,
- Медицинский работник, закрепленный за школой,
- Работники школьной столовой,
- Технический персонал школы,
- Родители.

### **Этапы реализации Программы «Будем здоровы!»**

#### **Первый этап: Подготовительный (2022-2023г.)**

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.

3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой «Будем здоровы!»
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы «Будем здоровы!»

**Второй этап:** Практический (2023-2025г.). Реализация Программы «Будем здоровы!»

**Третий этап:** Обобщение и оценка результатов деятельности (2025-2026 г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Будем здоровы!»
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы «Будем здоровы!» в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы «Будем здоровы!» по итогам реализации.
6. Публикации, распространение опыта

### **8 Модель личности ученика.**

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ личной гигиены;</li> <li>- выполнение правил гигиены;</li> <li>- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>- знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>- поддержание физической формы;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;</li> <li>- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;</li> <li>- знание различных оздоровительных систем;</li> <li>- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;</li> <li>- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;</li> <li>- гигиена умственного труда.</li> </ul>

## Предполагаемый результат

1. Снижение показателей заболеваемости детей.
2. Полученные в школе знания о здоровом образе жизни позволяют ребятам понять, как и почему им нужно заботиться о своём здоровье, соблюдать правила ЗОЖ.
3. Учащиеся научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
4. Стабилизация состояния здоровья учащихся по основным показателям.
5. Повышение качества и уровня обучения школьников.
6. Повышение уровня воспитанности детей и подростков.
7. Учащиеся смогут оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

**Конечный результат:** выпускник МБОУ СОШ № 22 Г. БРЯНСКА владеет знаниями, умениями и навыками ЗОЖ, имеет внутреннюю потребность применять их в повседневной жизни.

**Критериями эффективности реализации Программы являются:**

- положительная динамика состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в МБОУ СОШ № 22 Г. БРЯНСКА;
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья учащихся.
- сформированность ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья у детей и подростков, наличие навыков здорового образа жизни;
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны учащихся и их родителей;
- организация в школе здоровьесберегающего целесообразного режима функционирования и организации образовательного процесса.

**Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма.

## Методы контроля над реализацией программы

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностной компетентности. Общее руководство осуществляет педагогический совет школы.

- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- посещение и взаимопосещение уроков;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни;
- проведение заседаний Методического совета школы;
- создание методической копилки опыта;
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

## **Основные направления деятельности программы**

### ***Медицинское направление предполагает:***

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- планомерная организация питания учащихся;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультурминуток;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу:
  - обязательное медицинское обследование;
  - соблюдение питьевого режима.

### ***Просветительское направление предполагает:***

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры).

### ***Психолого-педагогическое направление предполагает:***

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся

### ***Спортивно-оздоровительное направление предполагает:***

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### ***Диагностическое направление предполагает:***

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

## **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности;



**План по реализации Программы «Будем здоровы!»  
на 2022-2026уч.г.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответствен ные исполнители</b>	<b>Сроки</b>	<b>Планируемый результат и выполнение</b>
<b>1. Медицинское направление.</b>				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. - формирование групп здоровья по показателям.	Фельдшер	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации сотрудников и учащихся школы.	Фельдшер	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	Педиатр	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Фельдшер	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Фельдшер	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Фельдшер школы, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Зам.директора по УВР	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, фельдшер школы	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Администрация школы	ежедневно в течение года	
1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция уборка	Администрация школы, фельдшер школы, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Ответственный за расписание	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, фельдшер школы, ответственный за организацию питания	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре
<b>2. Просветительское направление</b>				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместитель директора по ВР	ежегодно	график проведения лектория

2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора по ВР	2023-2024 уч.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	2023-2024 уч.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
<b>3. Психолого-педагогическое направление.</b>				
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения.	Фельдшер школы, классные руководители, психолог	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Проведение социально-психологического тестирования	заместитель директора по ВР	Ежегодно сентябрь	диагностические исследования
3.4.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Классные руководители	ежегодно	
3.5.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по ВР	2023-2024 уч.г.	материалы конференции
3.6.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков

<b>4. Спортивно-оздоровительное направление.</b>				
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
<b>5. Диагностическое направление</b>				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Председа- тель МС	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	председатель МС, психолог	2023-2024 уч.г.	материалы семинара

**Календарный план реализации Программы  
«Будем здоровы!»  
на 2022-2026 учебный год**

**Сентябрь**

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

**Октябрь**

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

**Ноябрь**

- Проведение мероприятий, приуроченных к празднику « День матери».
- Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме « Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками.
- Экскурсии.
- Физкультминутки и динамические паузы (систематически)
- Отчёты о проделанной работе по здоровьесбережению.

**Декабрь**

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

**Январь**

- Открытые воспитательные часы «Тренинг здорового образа жизни».
- «Весёлые старты».
- Физкультминутки и динамические паузы.

**Февраль**

- День защитника Отечества.
- Физкультминутки и динамические паузы.

### **Март**

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

### **Апрель**

- Всемирный день здоровья.
- Операция «Милосердие», операция «Память».
- Благоустройство школьной территории.
- Динамические паузы, физкультминутки.

### **Май**

- Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
- Мероприятия, посвященные Дню Победы.
- Проведение экскурсий на природу.
- Презентация уроков чистоты.

### **Июнь**

- Международный день защиты детей.
- Всемирный день защиты окружающей среды.
- Работа по плану летнего пришкольного оздоровительного лагеря

**Перечень основных мероприятий по реализации  
программы по здоровьесбережению на 2022-2026 годы (начальная школа)**

**1 класс.**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

<b>№</b>	<b>Мероприятие, форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания	Октябрь	Классный руководитель
3.	О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, родители
7.	Мойдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель
8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих	Апрель	Классный руководитель
9.	Растем здоровыми (музыкально – спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель

**2 класс.**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

№	Мероприятие, форма	Цель	Срок	Ответственный
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)  Работа по созданию проекта	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Детские забавы (спортивно – развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Классный руководитель
8.	Представление проекта  Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель Апрель-май	Классный руководитель

**3 класс.**  
**«Будем здоровы!»**  
 (план работы)

<b>№</b>	<b>Мероприятие, форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b>				
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Правила поведения в столовой (занятие – практикум)  Работа по созданию проекта	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель,
7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)  Представление проекта	Закрепить полученные знания о правильном питании Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Апрель	Классный руководитель
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель



**4 класс.**  
**«Будем здоровы!»**  
 (план работы)

<b>№</b>	<b>Мероприятие, форма</b>	<b>Цель</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Классные часы</b>				
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Здоровяк предупреждает (игра – КВН)  Работа по созданию проекта	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни Исследовательская работа в области здоровьесбережения	Октябрь	Классный руководитель
3.	Кулинарные обычаи (игра – путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель
5.	Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Классный руководитель, родители
6.	Удивительные превращения колоска (занятие – беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу	Февраль	Классный руководитель,
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель
8.	Представление проекта  Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Исследовательская работа в области здоровьесбережения Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов)		Май	Классный руководитель

### Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

<b>Класс</b>	<b>Название</b>	<b>Форма, содержание</b>
<b>1 класс</b>	Встреча взрослого и ребенка	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
<b>2 класс</b>	Трудности обучения	Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития
<b>3 класс</b>	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
<b>4 класс</b>	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

**Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2022-2026 годы (среднее звено).**

**5 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник?» Поход в бассейн Конкурс рисунков о здоровье	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)	Неделя здоровья
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Сопровождение адаптационного процесса		Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт»
		Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»		
		Игра «Наши учителя»			
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения Природоведение. «Закаливание организма» «Питание и здоровье человека». «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс. Литература. Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			

		Мониторинг санитарно-гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины»	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Чума XX века – СПИД»	Сказка «Репка» о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

**6 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание»	Кл. час «Хорошие и плохие привычки» Поход в бассейн	Беседа «Чистота – залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p align="center">Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения</p> <p align="center">Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс.</p> <p align="center">Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного)</p> <p align="center">Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 11кл.</p>			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл.
5	Классный руководитель и родители	Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)	Собрание «Компьютер в жизни школьника»	Родительское собрание «Физическое развитие школьников»	Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»
6	Классный руководитель и педагоги дополнительного образования	Беседа инспектора КДН ««Разрешение конфликтов без насилия»	И снова о вреде курения	Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

**7 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)	Поход Кл. час «Если хочешь быть здоров»	Практикум «Как бороться с конфликтами»	Поход Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный руководитель и педагог-психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие»	Психологическая игра «на пути к образованному человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p style="text-align: center;">Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения</p> <p style="text-align: center;">Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу)</p> <p style="text-align: center;">Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).</p> <p style="text-align: center;">Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)</p> <p style="text-align: center;">Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде)</p> <p style="text-align: center;">Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»</p>			
4	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.			
		Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости» Беседа «Навыки сохранения зрения»	Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)

6	Классный руководитель и социальный педагог, инспектор ОДН	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора КДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	История о вредных привычках
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья Школьные олимпийские игры	День здоровья	День здоровья	День здоровья День спортивной семьи.

**8 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Походы			
		Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуй!»»	Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Урок толерантности «Толерантность к проявлению чувств к другим людям»	Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	Анкета «Насколько ты эмоционален»
3	Классный руководитель и учителя-предметники	<p align="center">Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения</p> <p>Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)</p> <p>Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).</p> <p>Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).</p> <p align="center">Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс.</p> <p align="center">Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.</p>			
4	Классный руководитель и	Проведение профилактических прививок.			



	медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (социальный педагог)
6	Классный руководитель и педагоги дополнительного образования	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора КДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики – мой яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков.
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

**9 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Походы			
		Беседа «Законы жизни».	Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»	Игра «Степень риска»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»		Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»	Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки)
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	<p style="text-align: center;">Работа по созданию и представлению проекта в области здоровьесбережения</p> <p>Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).</p> <p>Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).</p> <p>Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика.</p> <p>Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).</p> <p>ОБЖ. «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс.</p> <p>Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.</p> <p>Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс</p>			
4	Классный руководитель и	Проведение профилактических прививок.			

	медицинские работники	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Беседа врача-гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем»	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Беседа «История контрацепции, виды контрацепции». Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья», 7 - 11 классы.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11 кл.
5	Классный руководитель и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6	Классный руководитель и старшая вожатая, инспектор ОДН	Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления»	Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»
7	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

### Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе

<b>Класс</b>	<b>Название</b>	<b>Форма, содержание</b>
<b>5 класс</b>	«Семейное воспитание и здоровье наших детей»	Круглый стол, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка
<b>6 класс</b>	«Здоровая семья – здоровый образ жизни»	Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников
<b>7 класс</b>	Навыки сохранения здоровья	Беседа врача
<b>8 класс</b>	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании
<b>9 класс</b>	Причина пристрастий	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

**Перечень основных мероприятий по реализации  
программы по здоровьесбережению на 2022-2026 годы (старшее звено)**

**10 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

<b>№ п/п</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	«Красота и здоровье»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»  Работа по созданию проекта	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека  Исследовательская работа в области здоровьесбережения	октябрь	Классный руководитель. Учителя физкультуры.
3.	«Красота внешняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Я и косметика»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Быть здоровым и красивым»	Беседа. Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Мой образ жизни»  Представление проекта	Дебаты  Исследовательская работа в области здоровьесбережения	апрель	Классные руководители
9.	«Здоровье и выбор образа жизни»	Информ-дайджест Конкурс плакатов	май	

**11 класс**  
**«Будем здоровы!»**  
(план работы)

<b>№ п\п</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	«Что значит быть красивым»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имиспо»  Работа по созданию проекта	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека  Исследовательская работа в области здоровьесбережения	октябрь	Классный руководитель. Учителя физкультуры.
3.	«Красота внешняя и внутренняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Косметика в нашей жизни»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	«Мой стиль, или встречаются по одежке...»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Если хочешь быть здоров – закаляйся!»	Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Факты в защиту жизни» Представление проекта	Дебаты Исследовательская работа в области здоровьесбережения	апрель	Классные руководители
9.	«Похититель рассудка»	Информ - дайджест Конкурс плакатов	май	Классный руководитель
10.	«Я выбираю жизнь без вредных привычек»	Подготовка и защита проекта	май	Классный руководитель, участники проекта

### Родительские собрания по программе здоровьесбережения в средней школе

<b>Класс</b>	<b>Название</b>	<b>Форма, содержание</b>
<b>10 класс</b>	«Здоровье и выбор образа жизни»	Лекторий, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка
<b>11 класс</b>	«Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека»	Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников

**Примерные темы  
для разработки учебных проектов  
по здоровому образу жизни.**

1. «Сказка ложь, да в ней намек...» (например, сочинение сказки или формирование минисборника сказок о здоровье, о пользе здорового образа жизни, создание презентаций своей работы).
2. «Народная мудрость гласит...» (поиск пословиц и поговорок о здоровье, спорте, правильном питании).
3. «Не в бровь, а в глаз...» (сочинение или сбор четверостиший, стихов, слоганов о здоровье и ЗОЖ, правильном питании, спорте).
4. «Олимпийские игры в древности. Олимпиада 2012 года в Сочи».
5. «Спартанское воспитание».
6. «Всемирная организация здравоохранения».
7. «Здоровая экология – здоровое человечество».
8. «Задачи о спорте, правильном питании, режиме дня» (математика)
9. «Решение прикладной задачи» (рассчитать длину беговой дорожки, размеры ямы для прыжков, размеры спортивной площадки и т.д.)
10. «Стадион» (разработать проект, начертить схему или изготовить макет).
11. «Мы – то, что мы едим».
12. «Физика в медицине».
13. «Чтобы быть здоровым».
14. «Здоровье – ценность международная».
15. «Спорт и здоровье».
16. «Полезное питание».
17. «Рецепты вкусной и здоровой пищи» (сборник рецептов народных блюд, книжки – малышки).
18. «Витамины круглый год»
19. «О спорт, ты – мир!» (разработка моделей спортивной одежды, исследование в области любимого вида спорта, макеты и зарисовки стадионов, спортивных площадок, рекламные проспекты и видеоролики).
20. «Комнатные цветы. Их влияние на наше здоровье».



## АНКЕТА

### « Что вы знаете о здоровом образе жизни»

Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек. Ведя здоровый образ жизни, мы можем отлично себя чувствовать, несмотря на множество отрицательных факторов: стрессовые ситуации, плохую экологию, тяжелый график работы. Здоровый образ жизни – это гарант успешности, отличного настроения, а главное, долголетия!

Предлагаем вам анкету.

Можно подчеркнуть два и более ответов.

Ваш возраст? .....лет

1. Интересно ли Вы живете?

- Да

- Нет

- Другое.....

2. Ваши увлечения в свободное время?

-Спорт

-Литература

-Музыка

-Техника

-Компьютер

-Другое.....

3. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

4. Насколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

-Постоянно

-От случая к случаю

-Не занимаюсь

5. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Затрудняюсь ответить

6. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

-Да, занимаюсь

-Нет

-Не считаю нужным

7. Где и как Вы занимаетесь закаливанием?

-Дома

-В поликлинике

-В клубах

-В турпоходах

-Другое .....

8. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

-Очень важно

-Скорее важно

-Скорее не важно

-Совсем не важно

9. Курите ли Вы? -Да

-Нет

-Изредка

-До 10 сигарет в день

-Более 10 сигарет в день

10. Знаете ли Вы, как влияет курение на состояние здоровья?

-Вредно для здоровья

-Полезно для здоровья

-Затрудняюсь ответить

11. Вредно ли курение для окружающих некурящих – «пассивное курение»

-Вредно

-Не вредно

-Затрудняюсь ответить

12. Стоит ли отказаться от курения, чтобы быть здоровым?

-Да

-Нет

-Не знаю

13. Употребляете ли Вы алкоголь?

-Да

-Нет

14. Опасно ли употребление спиртных напитков для Вашего здоровья?

-Да

-Нет

-Не знаю

14. По Вашему мнению, является ли составной частью здорового образа жизни рациональное питание?

-Да

-Нет

-Не знаю

15. Согласны ли Вы, что рациональное питание – это:

- равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии

- удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ

- соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме)

16. По-вашему мнению, здоровый образ жизни – это...?

-Отказ от вредных привычек

-Личная гигиена

-Оптимальный двигательный режим

-Рациональное питание

-Закаливание

-Положительные эмоции

-Занятия физической культурой и спортом

-Владение навыками безопасного поведения

17. Какой образ жизни, на Ваш взгляд, является привлекательным, престижным?

---

---

**АНКЕТА ЗОЖ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ**

**1. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Оцени их, поставив от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для тебя).**

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

**2. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.**

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

**3. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Ежедневно</b>	<b>Несколько раз в неделю</b>	<b>Очень редко, никогда</b>
Утренняя зарядка			
Завтрак			
Обед			
Ужин			
Прогулка на свежем воздухе			
Занятия спортом			
Душ			
Сон не менее 8 часов			

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

- Да, конечно.
- Забочусь недостаточно.
- Мало забочусь.

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

- Да, очень интересно и полезно.
- Интересно, но не всегда.
- Не очень интересно.
- Не интересно.

6. **Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?**

<b>Источник информации</b>	<b>Часто</b>	<b>Иногда</b>	<b>Никогда</b>
В школе			
От родителей			
От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

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

- Уроки, обучающие здоровью.
- Беседы о том, как заботиться о здоровье.
- Показ видеофильмов о том, как заботиться о здоровье.
- Спортивные соревнования.
- Викторины, конкурсы.
- Праздники, вечера на тему здоровья.
- Дни здоровья.
- Спортивные секции.

**Система формирования здорового образа жизни**



**Анкета**  
(для выявления отношения детей к своему здоровью)

**1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:**

- а) с учебой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий?
- в) длинной зимой?
- г) началом какой – либо болезни, простуды

**2. Посещаешь ли ты школу:**

- А) при насморке и головной боли
- Б) невысокой температуре
- В) кашле и плохом самочувствии

**3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?**

- А) да Б) нет

**4. Стараешься ли сидеть за партой:**

- А) всегда правильно Б) иногда В) сидишь как удобно

**5. Режим дня ты соблюдаешь:**

- А) всегда Б) иногда, когда напоминают родители В) встаешь и ложишься, когда захочешь

**6. Твой день начинается:**

- А) с зарядки Б) водных процедур В) просмотра телевизора

**7. Как ты считаешь, чаще болеют:**

- А) полные люди Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

**8. Моешь ли ты руки перед едой?**

- А) да Б) нет

**9. Ты чистишь зубы:**

- А) утром Б) утром и вечером В) всегда после еды Г) никогда

**10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:**

- А) бутерброды с чаем Б) чипсы и колу В) еду из «Макдоналдса»
- Г) кашу и суп Д) больше фруктов и овощей

## Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?

- а) да \_\_\_\_\_ б) нет;  
(указать заболевание); в) не знаю.

2. Сколько раз в год Ваш ребенок болеет?

- а) 1 раз в год; в) больше 3 раз в год;  
б) 2-3 раз в год; г) не знаю.

3. Как Вы оцениваете состояние зубов Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;  
б) удовлетворительное; г) не знаю.

4. Как Вы оцениваете состояние зрения Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;  
б) удовлетворительное; г) не знаю.

5. Как Вы оцениваете состояние слуха Вашего ребенка?

- а) отличное; в) неудовлетворительное;  
б) удовлетворительное; г) не знаю.

6. Имеется ли нарушение осанки у Вашего ребенка?

- а) да; б) нет; в) не знаю.

7. Имеется ли плоскостопие у Вашего ребенка?

- а) да; б) нет; в) не знаю.

8. В случае если Ваш ребенок заболел, вы обращаетесь (возможны несколько вариантов ответов):

- а) в муниципальное учреждение (поликлинику); в) лечите самостоятельно;  
б) к домашнему (частному) врачу; г) обращаетесь к народным целителям;

9. Обучаете ли Вы ребенка правилам здорового образа жизни?

- а) да; б) нет.

10. Как часто Ваш ребенок жалуется на головные боли?

- а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.  
б) жалуется 1-2 раза в неделю;

11. Как часто Ваш ребенок, вернувшись со школы, жалуется на усталость?

- а) не жалуется; в) жалуется больше 2-х раз в неделю.  
б) жалуется 1-2 раза в неделю;

12. Проводите ли Вы какие-либо профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний?

- а) витаминотерапию; д) массаж;  
б) фитотерапию; е) другие \_\_\_\_\_ (указать).  
в) закаливание; ж) не проводим.  
г) йога;

13. Сколько раз в неделю Ваш ребенок употребляет в пищу:

- овощи:

- а) 1-2 раза в неделю; в) ежедневно;  
б) 3-4 раза в неделю; г) затрудняюсь ответить.





**Анкета для учащихся  
«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»**

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела.

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни? Выбери 4 из них:

Иметь много денег

Иметь интересных друзей

Много знать и уметь

Быть красивым и привлекательным

Быть здоровым

Иметь любимую работу

Быть самостоятельным

Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом

Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать

Хороший отдых

Знания о том, как заботиться о здоровье

Хорошие природные условия

Возможность лечиться у хорошего врача

Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём расписании дня? Отметь цифрами: «1»- ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»- очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка

Прогулка на свежем воздухе

Завтрак

Сон не менее 8 часов

Обед

Занятия спортом

Ужин

Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью

Спортивные соревнования

Классные часы о том, как заботиться о здоровье

Викторины, конкурсы, игры

Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье

Праздники на тему здоровья.

## Тест–опросник «Строение и функции организма человека»

1. Как называется наука, изучающая строение тела человека?

Физиология

Зоология

анатомия

2. Скелет и мышцы образуют:

а) пищеварительную систему;

б) кровеносную систему;

в) опорно-двигательную систему.

3. Мышцы прикрепляются к костям при помощи:

а) сухожилий;

б) суставов;

в) хрящей.

4. Главную опору нашего организма составляет:

а) копчик;

б) позвоночник;

в) скелет ног.

5. Сколь органов чувств ты знаешь?

7

6

5

6. Соедини линиями

Глаза                      Орган осязания

Уши                        Орган вкуса

Нос                        Орган зрения

Кожа                      Орган обоняния

Язык                      Орган слуха

7. С помощью какого органа ты узнаешь, что запел соловей, залаяла собака?

Уши

Глаза

Нос

мозг

8. При помощи какого органа ты отличишь солёную пищу от горькой?

Зубы

Нос

Язык

Глаза

губы

9. Кожа – это ...

а) наружный покров человека;

б) внутренний орган;

в) это обёртка человека

10. Какой орган отвечает за дыхание человека?

Сердце

Легкие

Почки

11. Какой орган контролирует работу твоего тела?

Печень

Сердце

Мозг

12. Какой орган отвечает за переваривание пищи?

Сердце

Легкие

Желудок

За каждый правильный ответ дается один балл

12-16 баллов – высокий уровень знаний о строении и функциях организма человека.

8 - 11 баллов - удовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

Ниже 8 баллов – неудовлетворительный уровень знаний о строении и функциях организма человека.

## Анкета для учащихся «Умеете ли Вы учиться?»

### Инструкция и содержание анкеты

Ребята! Вам предлагается самостоятельно оценить, насколько хорошо за время обучения в школе вы овладели различными учебными умениями. Для этого постарайтесь определить степень овладения каждым из перечисленных ниже умений (полностью, частично владею, не владею совсем). В последней графе укажите предметы, на которых вы приобрели заявленные умения.

	<i>Умения</i>	<i>Уровни овладения</i>		
		полнос тью	части чно	не владею
1	Принимать или намечать учебную задачу, ее конечную цель			
2	Прогнозировать результаты работы			
3	Готовить рабочее место в соответствии с заданием			
4	Планировать порядок выполнения задания			
5	Выбирать рациональный путь выполнения задания			
6	Осуществлять самоконтроль и самооценку своей работы			
7	Руководить работой группы или коллектива			
8	Умение высказываться устно в виде: а) пересказа; б) рассказа; в) характеристики; г) сообщения или доклада; д) рецензии или аннотации к тексту; е) оценки ответа товарища			
9	Умение участвовать в учебном диалоге			
10	Умение включаться в коллективное обсуждение проблемы			
11	Работать с учебником: а) понимать и пересказывать содержание статьи учебника (после объяснения учителя); б) находить нужную информацию в учебнике (по ранее изученному материалу); в) самостоятельно проработать пункт или параграф учебника; г) выделять главное в тексте; д) умение пользоваться иллюстративным и справочным материалом учебника; е) составить план пункта или параграфа учебника; ж) представить основное содержание текста в виде тезисов; з) конспектировать текст; и) составлять вопросы по тексту			
12	Работать со справочной и дополнительной литературой			
13	Усваивать информацию со слов учителя			
14	Усваивать информацию с помощью технических средств: а) кинофильма; б) аудиозаписи; д) видеофильма; в) компьютерных программ; г) других средств (укажите каких)			

## Методика обработки анкеты

1. Уровни владения различными видами общеучебных умений оцениваются в баллах:

- полностью — 2 балла;
- частично — 1 балл;
- не владею — 0 баллов.

2. Число баллов для ученика подсчитывается в соответствии с группами общеучебных умений:

- учебно-организационные умения* — ответы на вопросы 1–7;
- учебно-коммуникативные умения* — ответы на вопросы 8–10;
- учебно-информационные умения* — ответы на вопросы 11–14.

3. Результаты анкетирования вносятся в сводную ведомость по форме, представленной в таблице.

№ п/п	Фамилия, имя	Умения			Итог о
		Учебно-органи- зационные (Уо)	Учебно-коммуни- кативные (Ук)	Учебно-инфор- мационные (Уи)	
1	Иванов А				

4. Для каждого класса вычисляется средний балл (Уср.), который может использоваться для выявления динамики развития обучающихся в течение года или нескольких лет.

С помощью данной анкеты возможно проведение диагностики индивидуальных достижений учащихся.

## Анкета «Оценка своего здоровья»

1. Пропускаешь ли ты занятия по болезни?
  - часто
  - Нет
  - иногда
2. Делаешь ли ты утром зарядку?
  - Да
  - нет
  - иногда
3. Регулярно ли ты посещаешь уроки физкультуры?
  - Да
  - Нет
  - иногда
4. Занимаешься на уроках физкультуры
  - С полной отдачей
  - Без желания
  - Лишь бы не ругали
5. Занимаешься ли ты спортом?
  - систематически
  - Нет
  - Не систематически
6. Проводятся ли на уроках физические паузы?
  - Да
  - Нет
  - Иногда

### Внедрение новых технологий

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

## Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

### 1-4 классы (начальная школа)

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

### 5-7 классы

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»
6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».
15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

### 8-9 классы

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».

6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».
17. Акция «Внимание, СПИД!»
18. «Не оборви свою песню!»

### **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.
23. Итоги медицинского осмотра учащихся школы.
24. Двигательная активность учащихся во внеурочное время.



## Методика «Уровень субъективного контроля».

Насколько Вы способны отвечать за свою жизнь проверим с помощью этой методики.

**Инструкция:** ставьте «+», если Вы согласны с утверждением, и «-», если Вы не согласны.

### Утверждения

1. Трудно бывает понять, почему люди поступают так, а не иначе.
2. Большинство случаев происходит оттого, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь- дело случая; сели уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление желаний часто зависит от везения.
6. Бесплезно принимать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства влияют на счастье не меньше, чем отношения друг с другом.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мною.
9. В сложных обстоятельствах я всегда предпочитаю подождать, пока проблемы разрешаться сами собой.
10. Мои отметки в школе больше зависят от случайных обстоятельств (от настроения учителя), чем от моих поступков.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи лил лекарства.
14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они ни старались, наладить свои отношения они всё равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случайно или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперёд, потому что многое зависит от того, как

сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше зависят от моих усилий и уровня подготовленности.

20. В конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я всегда предпочитаю принимать решения и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.

### **Ответы**

Сложите положительные ответы на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и отрицательные на вопросы 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

А теперь вычтите из полученного значения сумму отрицательных ответов на вопросы - 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22 и положительных на вопросы - 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21.

**От 4 до 22 баллов** – вы обладаете высоким уровнем субъективного контроля, стремитесь полностью отвечать за свою жизнь и поведение. Это очень сложно, но вызывает уважение. Главное для вас – не вините себя за то, что действительно не в вашей власти было исправить.

**От – 1 до 10 баллов** – за что-то берётесь отвечать, а что-то оставляете на волю случая и других людей. Это наиболее распространённая позиция, она удобна. Возникают лишь вопросы: правильно ли вы оцениваете ситуацию? Хорошо ли вы различаете проблемы, которые можно и которые находятся вне вашей компетенции?

**От – 22 до – 2 баллов** – вам есть над чем, задуматься. Возможно, вы не видите связи между своими действиями и значимыми событиями своей жизни, не считаете себя способными контролировать их развитие и полагаете, что большинство их является хозяином вашей жизни? И согласны ли те люди, на которых вы возлагаете ответственность за себя, нести такую тяжёлую ношу?

## Методика "Отношение ребенка к обучению в школе"

**Задача** этой методики — определить исходную мотивацию учения у детей, поступающих в школу, т.е. выяснить, есть ли у них интерес к обучению.

Отношение ребенка к учению наряду с другими психологическими признаками готовности к обучению составляет основу для заключения о том, готов или не готов ребенок учиться в школе. Даже если все в порядке с его познавательными процессами, и он умеет взаимодействовать с другими детьми и взрослыми людьми в совместной деятельности, о ребенке нельзя сказать, что он полностью готов к обучению в школе. Отсутствие желания учиться при наличии двух признаков психологической готовности — познавательного и коммуникативного — позволяет принимать ребенка в школу при условии, что в течение нескольких первых месяцев его пребывания в школе интерес к учению непременно появится. Имеется в виду желание приобретать новые знания, полезные умения и навыки, связанные с освоением школьной программы.

Практика показала, что в данной методике, как и в предыдущей, касающейся детей младшего школьного возраста, не следует ограничиваться только оценками в 0 баллов и в 1 балл, так как, во-первых, здесь также встречаются сложные вопросы, на один из которых ребенок может ответить правильно, а на другой — неправильно; во-вторых, ответы на предлагаемые вопросы могут быть частично правильными и отчасти неверными. Для сложных вопросов, на которые ребенок ответил не полностью, и вопросов, допускающих частично правильный ответ, рекомендуется применять оценку 0,5 балла.

Правильным и полным, заслуживающим оценки в **1 балл**, считается только достаточно развернутый, достаточно убедительный ответ, не вызывающий сомнения с точки зрения правильности. Если ответ односторонен и неполон, то он оценивается в 0,5 балла. К примеру, полный ответ на вопрос 2 («Зачем нужно ходить в школу?») должен звучать примерно так: «Чтобы приобретать полезные знания, умения и навыки». Как неполный может быть оценен следующий ответ: «Учиться». Неверным считается ответ, в котором нет намека на приобретение полезных знаний, умений или навыков, например: «Для того чтобы было весело». Если после дополнительного, наводящего вопроса ребенок полностью ответил на поставленный вопрос, то он получает 1 балл. Если же ребенок отчасти уже ответил на данный вопрос и после дополнительного вопроса ничего не смог к нему добавить, то он получает **0,5 балла**.

С учетом введенной промежуточной оценки в **0,5 балла** следует считать, что полностью готовым к обучению в школе (по результатам обследования при помощи данной методики) является ребенок, который в итоге ответов на все вопросы набрал не менее **8 баллов**. Не достаточно готовым к обучению будет считаться ребенок, набравший от 5 до **8 баллов**. И, наконец, не готовым к обучению считается ребенок, чья сумма баллов составила **менее 5**.

Для ответов в данной методике ребенку предлагается следующая серия вопросов:

1. Хочешь ли ты пойти в школу?
2. Зачем нужно ходить в школу?
3. Чем ты будешь заниматься в школе? (Вариант: чем обычно занимаются в школе?)
4. Что нужно иметь для того, чтобы быть готовым идти в школу?
5. Что такое уроки? Чем на них занимаются?
6. Как нужно вести себя на уроках в школе?
7. Что такое домашние задания?
8. Зачем нужно выполнять домашние задания?
9. Чем ты будешь заниматься дома, когда придешь из школы?
10. Что нового появится в твоей жизни, когда ты начнешь учиться в школе?

Правильным считается такой ответ, который достаточно полно и точно соответствует смыслу вопроса. Для того чтобы считаться готовым к обучению в школе, ребенок должен дать правильные ответы на абсолютное большинство задаваемых ему

вопросов. Если полученный ответ недостаточно полный или не совсем точный, то спрашивающий должен задать ребенку дополнительные, наводящие вопросы и только в том случае, если ребенок ответит на них, делать окончательный вывод об уровне готовности к обучению. Прежде чем задавать тот или иной вопрос, обязательно необходимо убедиться в том, что ребенок правильно понял поставленный перед ним вопрос.

Максимальное количество баллов, которое ребенок может получить по этой методике, равно 10. Считается, что он практически психологически готов идти учиться в школу, если правильные ответы получены как минимум на половину всех заданных вопросов.

## Тест на одиночество. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

**Описание:** Данный диагностический тест-опросник предназначен для определения уровня одиночества, насколько человек ощущает себя одиноким.

Феномен одиночества заключается в том, что чувство одиночества воспринимается как остро субъективное, сугубо индивидуальное и часто уникальное переживание. Одна из самых отличительных черт одиночества – это специфическое чувство полной погруженности в самого себя. Чувство одиночества не похоже на другие переживания, оно целостно, абсолютно все охватывающее.

Одиночество представляет собой комплексное чувство, которое связывает воедино нечто утраченное внутренним миром личности. Чувство одиночества побуждает человека к энергичному поиску средств противостояния этой “болезни”, ибо одиночество действует против основных ожиданий и надежд человека и, таким образом, воспринимается как крайне нежелательное.

В чувстве одиночества есть познавательный момент. Одиночество есть знак своей самости; оно сообщает человеку, "кто я такой в этой жизни". Одиночество – особая форма самовосприятия, острая форма самосознания.

### **Инструкция.**

Вам предлагается ряд утверждений. Рассмотрите последовательно каждое и оцените с точки зрения частоты их проявления применительно к вашей жизни при помощи четырех вариантов ответов: «часто», «иногда», «редко», «никогда». Выбранный вариант отметьте знаком «+».

### *Текст опросника (вопросы).*

№	Утверждения	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2	Мне не с кем поговорит				
3	Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4	Мне не хватает общения				
5	Я чувствую, будто никто не понимает меня				
6	Я застаю себя в ожидании, что люди позвонят, напишут мне				
7	Нет никого, к кому бы я мог обратиться				
8	Я сейчас больше ни с кем не близок				
9	Те, кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10	Я чувствую себя покинутым				
11	Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12	Я чувствую себя совершенно одиноким				
13	Мои социальные отношения и связи поверхностны				
14	Я умираю от тоски по компании				
15	В действительности никто как следует не знает меня				
16	Я чувствую себя изолированным от других				
17	Я несчастен, будучи таким отверженным				
18	Мне трудно заводить друзей				
19	Я чувствую себя исключенным и изолированным другими				
20	Люди вокруг меня, но не со мной				

**Обработка, ключ к тесту на чувство одиночества.**

Подсчитывается количество каждого из вариантов ответов. Сумма ответов «часто» умножается на 3, «иногда» — на 2, «редко» — на 1 и «никогда» — на 0. Полученные результаты складываются. Максимально возможный показатель одиночества — 60 баллов.

**Интерпретация**

высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов — средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов — низкий уровень одиночества.

*Чувства, которые ассоциируются с одиночеством*

Факторный анализ эмоциональных состояний одинокого человека

Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
отчаяние	депрессия	невыносимая скука	самоуничужение
Отчаяние	Госка	Нетерпеливость	Ощущение собственной непривлекательности
Паника	Подавленность	Скука	Никчемность
Беспомощность	Опустошенность	Желание перемене	Ощущение собственной глупости
Напуганность	Изолированность	Скованность	Застенчивость
Утрата надежды	Жалость к себе	Раздражительность	Незащищенность
Покинутость	Меланхолия	Неспособность взять себя в руки	Отчужденность
Ранимость	Госка конкретному человеку		

Факторный анализ причин одиночества

Фактор 1:	Фактор 2:	Фактор 3:	Фактор 4:	Фактор 5:
свобода от привязанностей	отчужденность	уединенность	вынужденная изоляция	перемена места
Отсутствие супруга	Чувствую себя «белой вороной»	«Прихожу домой в пустой дом»	Привязанность к дому	Пребывание вдали от дома
Отсутствие партнера	Непонимание со стороны других	«Всеми покинут»	Прикован к постели	Новое местоработы или учебы
Разрыв отношений с супругом, с любимым	Никчемность		Отсутствие средств	Слишком частые переезды или передвижения
	Отсутствие близких друзей			Частые разъезды

Факторный анализ реакций на одиночество

Фактор 1:	Фактор 2:	Фактор 3:	Фактор 4:
печальная пассивность	<i>активное уединение</i>	прожигание денег	социальный контакт
Плачу	Учусь или работаю	Транжирую деньги	Звоню другу
Сплю	Пищу	Делаю покупки	Иду к кому-нибудь в гости
Сажу и размышляю	Слушаю музыку		

Ничего не делаю	Делаю зарядку		
Переедаю	Гуляю		
Принимаю транквилизаторы	Занимаюсь любимым делом		
Смотрю телевизор	Хожу в кино		
Пью «отключаюсь»	или Читаю Музицирую		

Люди веками пытались избежать одиночества или привыкнуть к нему. Несогласный – проклинал одиночество, смирившийся – не замечал, мудрый – наслаждался. Одиночество существовало, и значит оно необходимо.

Первые психологические исследования одиночества сосредоточивали внимание на личностном самовосприятии этого состояния. Роджерс рассматривал одиночество как отчуждение личности от ее истинных внутренних чувств. Он считал, что, стремясь к признанию и любви, люди зачастую показывают себя с внешней стороны и поэтому становятся отчужденными от самих себя. Уайтхорн поддержал это мнение: «Некоторое существенное несовпадение между самоощущением «Я» и реакцией на «Я» других порождает и обостряет чувство одиночества; этот процесс может стать порочным кругом одиночества и отчуждения».

Таким образом, Роджерс и Уайтхорн полагают, что одиночество порождается индивидуальным восприятием диссонанса между истинным «Я» и тем, как видят «Я» другие.

Зачастую низкая самооценка – это некая совокупность мнений и поведения, которая мешает установлению или поддержанию удовлетворительных социальных взаимоотношений. Люди с низкой самооценкой интерпретируют социальные взаимосвязи самоуничижительно. Они более склонны относить неудачи в общении за счет внутренних, самообвиняющих факторов. Люди, невысоко себя оценивающие, ожидают, что другие тоже считают их ненужными. Такие люди более остро реагируют на призыв к общению и отказ в нем. В целом низкая самооценка зачастую воплощается во взаимосвязанной совокупности самоуничижительного сознания и поведения, которая искажает социальную компетентность, подвергая людей риску одиночества.

Чувствовать себя одиноко можно и наедине с собой, в толпе людей и даже рядом с любимым человеком. Решение проблемы одиночества в том, что надо определить, какого именно общения и с кем не хватает, какой информации и каких впечатлений не достает, и именно этот недостаток восполнять

## Диагностика школьной тревожности: опросник Филлипса

**Цель методики.** Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста.

**Возрастные ограничения.** Опросник предназначен для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста. Оптимально его применение в 3-7 классах средней школы.

**Процедура диагностики.** Диагностика может проводиться как в индивидуальной, так и групповой форме. Вопросы предъявляются либо письменно, либо на слух. Присутствие учителя или классного руководителя в помещении, где проводится опрос, крайне нежелательно.

**Необходимые материалы.** Для проведения исследования необходим текст опросника, а также листы бумаги по числу учащихся.

**Инструкция.** «Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы чувствуете себя в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво. Здесь нет правильных или неправильных, хороших или плохих ответов. Но листе для ответов сверху напишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ "+", если вы согласны с ним, и "-", если не согласны».

### Опросник:

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя опрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?



39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твоё поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель даёт самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
54. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

#### **Обработка результатов.**

По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1. Общая **школьная тревожность**: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 (n = 22).
2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 (n = 11).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 (n = 13).
4. Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 (n = 6).
5. Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 (n = 6).
6. Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 (n = 5).
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 (n = 5).
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 (n = 8).

#### **Интерпретация результатов.**

Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. **Общая тревожность в школе** — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. **Переживание социального стресса** — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. **Страх самовыражения** — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. **Страх ситуации проверки знаний** — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.
7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.