

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Красноуфимская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ СО
«Красноуфимская школа»
О.А. Янченко
Приказ №133-од
от 7 октября 2016 г



Программа «Здоровый ребёнок»



Красноуфимск
2016

1. Пояснительная записка

Согласно ст. № 41,42 ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и охрану здоровья обучающихся, укрепление здоровья обучающихся и забота о нем - одна из главных задач образовательного обучения.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

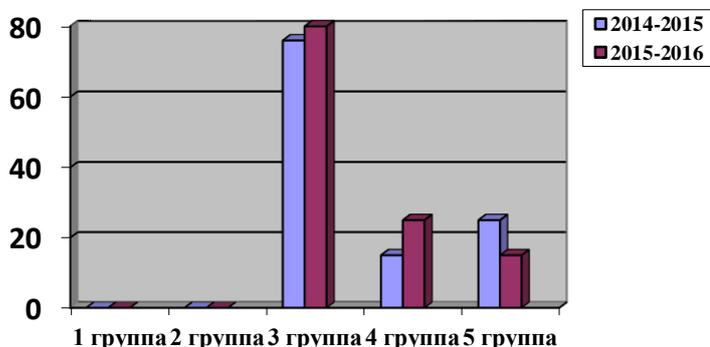
Формированию здорового образа жизни обучающихся может способствовать реализация программы образовательного учреждения «Здоровый ребёнок», направленная на укрепление здоровья обучающихся и составленная с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Актуальность программы.

В образовательном учреждении обучающиеся имеют следующие группы здоровья:

- 1 группа – 0 чел.;
- 2 группа – 0 чел.;
- 3 группа – 80 чел.;
- 4 группа – 25 чел.;
- 5 группа – 15 чел.

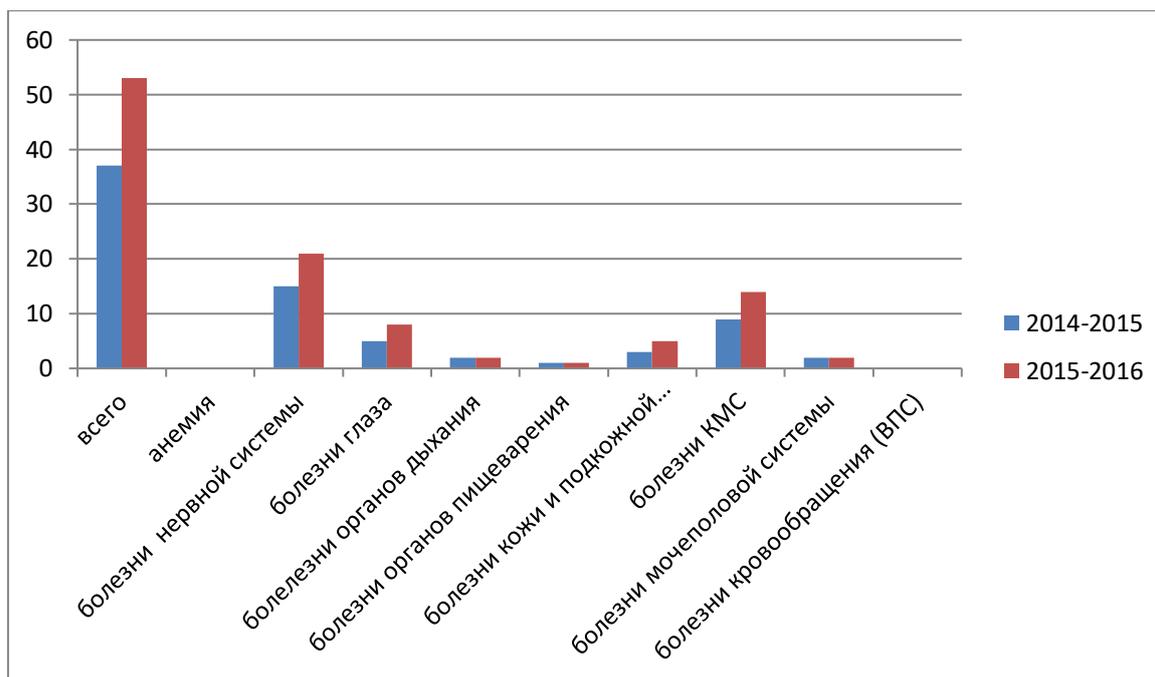
Ниже представлен сравнительный анализ распределения обучающихся по группам здоровья за 2014-2015 учебный год и 2015-2016 учебный год



Из данных мы видим, что в образовательном учреждении отсутствуют обучающиеся с первой и второй группой здоровья и отмечается незначительный, но всё же рост, обучающихся с третьей и второй группами здоровья.

Увеличилось число заболеваний со 150 (2014-2015 учебный год) до 183 (2015-2016 учебный год)

Хроническая заболеваемость обучающихся ГКОУ СО «Красноуфимская школа»



Следует отметить рост заболеваний по всем группам, но существенные изменения в сторону увеличения наблюдаются в заболеваниях опорно-двигательной системы.

Данные факты вызывают к поиску новых путей повышения эффективных форм, средств и методов формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений и являются достаточным основанием для создания и реализации программы «Здоровый ребёнок» в образовательном учреждении.

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным

образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы);

- неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- повысить квалификацию педагогических кадров по вопросам здоровьесбережения детей и организации образовательной деятельности на основе здоровьесберегающих технологий;
- внедрить в практику организации образовательного процесса современные технологии сохранения и стимулирования здоровья;
- расширить спектр реализуемых в ОУ дополнительных общеразвивающих программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
- пополнить материально-техническое оснащение уроков физкультуры;
- повысить компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1. ФЗ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации».
2. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
3. «Семейный кодекс РФ».
4. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43. 5. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
6. САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) в поиске эффективных методов оздоровления обучающихся;
- сознательности (осознанное понимание и отношение к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- адресности (медико – педагогическое воздействие по формам заболеваний).

Реализацию данной программы осуществляют:

- медицинские работники
- классные руководители
- социальный педагог
- педагог - организатор
- педагог - психолог
- привлекаются социальные партнёры.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

Программа рассчитана для работы с обучающимися от 7 - 18 лет.

Методики и инструментарий реализации программы:

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест – опросник
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у обучающихся гигиенических навыков
- Программы учебных предметов (Физической культуры, ЛФК, Домоводство и т.д.), формирующих основы здорового образа жизни
- Дни здоровья
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога)

- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
- Диагностика: «Комфортность на уроке»
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник
- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Россела и И.Фергносона Тест - опросник
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник и другое

Основные направления работы по реализации программы

Медицинское (лечебно – профилактическое) - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

Просветительское (воспитательно – оздоровительное) - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости обучающихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Коррекционно - педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной, внеурочной и внеклассной деятельности, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение обучающихся к здоровому досугу.

Предполагаемые формы работы по реализации программы

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа спортивных секций
- Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях
- Общешкольные Дни здоровья
- Туризм

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям
- Товарищеские встречи по различным видам спорта

3. Профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции
- Встречи с медработниками
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения

5. Исследовательская работа

- Анкетирование
- Диагностика

Материально-техническая база

Для реализации программы «Здоровый ребёнок» в ГКОУ СО «Красноуфимская школа» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база. Имеются

- спортивный зал
- медицинский кабинет
- сенсорная комната
- столовая (организация горячего питания)
- кабинет музыки и ритмики
- кабинет психолога
- кабинет логопеда

Все обучающиеся учатся в 1 смену. Наполняемость классов от 5 -12 человек. Размеры классов, высота потолков, освещенность, температурный режим соответствуют СанПину 2.4.2.3286-15 , от 10.07.2015 . Пищеблок рассчитан на 120 посадочных мест. Все дети обеспечены двухразовым горячим питанием. В группе продлённого дня дети получают дополнительное питание. Оборудование и оснащение пищеблока отвечает всем санитарным правилам и нормам. Медицинский блок расположен на 1 этаже школы. Имеется лицензия №ЛЮ-66-01-002746 от 24 июля 2014 года на осуществление медицинской деятельности. Медицинский блок состоит из двух кабинетов: кабинета амбулаторного приема и процедурного кабинета. Общая площадь медицинского блока 45 кв. м.

Медицинский кабинет фельдшера оснащен кварцевой лампой, весами, ростомером. Есть шкаф для медикаментов, рабочие столы для фельдшера и медсестры, мойка, шкаф для медицинского оборудования и документации, кушетка для осмотра

детей, тонометр, динамометр, спирометр, достаточное количество термометров, медикаменты для оказания первой медицинской помощи, перевязочный материал.

Процедурный кабинет соответствует нормам. Площадь кабинета 15 кв. м. В прививочном кабинете имеется следующее оснащение:

- инструментальные столики для подготовки и проведения прививок;
- кушетка;
- холодильник для хранения иммунологических препаратов, 2 термометра для измерения температуры в холодильнике;
- бактерицидный облучатель ОРБН-150-«Мед»;
- лампы TUV-30W (UV_C) производства фирмы Philips;
- облучатель бактерицидный настенный предназначен для обеззараживания воздуха и поверхностей в помещениях ультрафиолетом бактерицидным излучением длины волн 253,7;
- раковина;
- емкость для дезинфекции использованных шприцов;
- емкость для дезинфекции использованного материала;
- емкости с дезинфицирующим средством для обработки поверхностей и др.

Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, обучающиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

Срок реализации программы:

Срок реализации программы в период с 2016 по 2021 год.

Циклограмма деятельности педагогов с обучающимися в рамках реализации программы: «Здоровый ребёнок»

Ежедневно	Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
Ежедневно	Физкультминутки, применение на уроке здоровьесберегающих технологий
Ежедневно	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесбережения
Ежемесячно	Выпуск буклетов, памяток размещение их в дневниках обучающихся, на сайте ОУ
Один раз в четверть	Классные семейные праздники здоровья, экскурсии, родительские собрания.
Один раз в полугодие	Диагностика: «Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни».
Один раз в год	Контроль проведения периодических медицинских осмотров и диспансеризации обучающихся, День здоровья, праздник здоровья.

Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников

1-4 класс

Задачи:

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

1-й класс	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
Родительское	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».

собрание	
Конкурсы, викторины	Викторина: «Быть здоровым – здорово!» Конкурс рисунков: «В здоровом теле – здоровый дух»
2-й класс	
Классные часы	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
Родительское собрание	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
Конкурсы	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».
3-4 классы	
Классные часы	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
Родительское собрание	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
Конкурсы	Рисунков «Зеленая аптека».

5-6 классы

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика ранней преступности.

Классные часы	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика
----------------------	--

	простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
Родительское собрание	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов: «Я за здоровый образ жизни!».

7-8 классы

Задачи:

- 1 Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
Родительское собрание	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина: «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

9 класс

Задачи:

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Профилактика наркомании, алкоголизма.

3. Профилактика преступности.

Классные часы	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
Родительское собрание	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток - преступник: причины, последствия.
Конкурсы	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Здоровый ребёнок»

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями). Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, школа, общественность.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

Цель: - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями (законными представителями):

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Вовлечение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
2.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	Коррекция проблемного поведения детей.
3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни»,	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах,	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных

	<p>«Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».</p> <p>«Здоровье ребёнка в руках взрослых»;</p> <p>- «Режим труда и учёбы»;</p> <p>- «Физическое воспитание детей в семье»;</p> <p>- «Алкоголизм, семья и дети»;</p> <p>- «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности»;</p> <p>- «Вредные привычки у детей»</p>	<p>- Серьёзное отношение и потребность в чтении;</p> <p>- Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.</p>	<p>обращений родителей к специалистам школы.</p> <p>Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.</p>
4.	<p>Практикум для родителей:</p> <p>«Уметь отказаться»,</p> <p>«Я и здоровье»,</p> <p>«Что делать, если...»</p> <p>«Профилактика острых и кишечных заболеваний»</p> <p>- «Наркотики в зеркале статистики»;</p> <p>- «Психология курения»;</p> <p>- «Нецензурная брань – это тоже болезнь»;</p> <p>- «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».</p>	<p>- Умение следить за своим здоровьем,</p> <p>- Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации;</p> <p>- Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды</p>	<p>Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни</p>

5.	<p>Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка» «О правильном питании» «Вредные привычки»</p>	<p>-Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.</p>	<p>Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний</p>
6.	<p>Общешкольное тематическое собрание: Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка</p>	<p>Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.</p>	<p>Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций</p>
7.	<p>Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов</p>	<p>Навык толерантности, коммуникабельности.</p>	<p>Активное участие в делах школы и класса</p>

Медицинский персонал образовательного учреждения осуществляет контроль над соблюдением температурного режима и освещенностью в учебных помещениях. В период подъема заболеваемости ОРВИ для профилактики распространения вирусной инфекции в классных комнатах, рекреациях и в столовой устанавливают рециркулятор «Дезар», для обеззараживания воздуха.

Ведут ежедневный амбулаторный прием обучающихся, оказывают неотложную и текущую медицинскую помощь. При подозрении на острые заболевания или обострение хронических, обучающихся направляют к участковому педиатру для дальнейшего обследования и лечения. Проводят лечение по направлению психиатра. Ежедневно составляют меню с учетом калорийности и сбалансированности питания. Ежемесячно проводят анализ выполнения натуральных норм продуктов. В плановом порядке проводят производственный контроль на пищеблоке.

Проводят беседы, спортивные мероприятия, практические занятия с обучающимися, родителями и педагогами образовательного учреждения. Привлекают к работе социальных партнёров.

Приложение №1

**Методические рекомендации
к программе
«Здоровый ребёнок»**



Медицинская аптечка противошоковой терапии

в образовательном учреждении:

1. 1% раствор адреналина, норадреналина или мезатон.
2. Кортикостероидные препараты: преднизалон, дексаметазон.
3. Сердечные гликозиды: строфантин, коргликон, кардиамин.
4. Растворы: 1% тавигила , 2,5% супрастина, 2,4% эуфилина, 0,9% хлористого натрия.

Медицинская аптечка для экстренной профилактики заражения

ВИЧ - инфекции согласно СанПиН 3.1.5.2826-10.

Состав аптечки для экстренной профилактики заражения ВИЧ - инфекции должно входить:

1. 70% Спирт.
2. 5% спиртовой раствор йода.
3. Навески марганцово- кислого калия для приготовления раствора 1:1000 (0,05 г на 500 мл воды).
4. Мерная емкость для разведения навески (с меткой 500мл).
5. Дистиллированная вода аптечного производства (500мл).
6. Бинт.
7. Вата.
8. Салфетки.
9. Ножницы.
10. Глазные пипетки.
11. Лейкопластырь.

Состав утвержден Приказом № 77-п от 28.01.2014 года Правительства Свердловской области.

Документация прививочного кабинета образовательного учреждения

1. Журнал кварцевания процедурного кабинета. Кварцевание прививочного кабинета по 15 минут через 2 часа.
2. Журнал генеральной уборки процедурного кабинета.
3. Журналы контроля температуры в холодильниках.
4. Журнал учёта профилактических прививок: АДСМ, полиомиелита, кори, паротита, краснухи, гриппа, клещевого энцефалита.
5. Журнал учёта реакции Манту.
6. Журнал учёта аварийных ситуаций при проведении медицинских манипуляций (Приложение №12к приказу министра здравоохранения Свердловской области от 30.08.2011 года).
7. Для прививочной сестры справка о допуске к проведению туберкулинодиагностики.
8. Журнал учета прихода и расхода иммунобиологических препаратов.
9. Списочный состав учащихся по годам.
10. Инструктивно - методические материалы. Законы и постановления правительства области и территории по вакцинопрофилактике, действующие на территории Свердловской области. Календарь профилактических прививок. Схема внеочередного донесения на поствакцинальное осложнений. Инструкции по применению вакцин. Перечень зарегистрированных импортных иммунобиологических препаратов, разрешенных для использования в России для профилактики инфекционных заболеваний.

Срок хранения документации: Прививочные журналы в каждом прививочном кабинете имеют неограниченный срок хранения.

Медицинская документация образовательного учреждения

1. Годовой план профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий. Исходя из годового плана, составляются рабочие планы на месяц.
1. Медицинская карта ребенка ф. 026/у - заводят на педиатрическом участке.
2. Карта профилактических прививок (ф. 063/у) - хранится в прививочном кабинете детской поликлиники.
3. Годовой план профилактических прививок (ф. 064/у) согласно которого проводится иммунизация детей.
4. Журнал учета инфекционных заболеваний (ф. 064/у).
5. Журнал наблюдения за контактными детьми (карантинный журнал - ф. 061/у).
6. Журнал диспансерного наблюдения.
7. Журнал осмотра на педикулез и кожные заболевания.
8. Журнал травматизма (ф. 071/у).

10. Журнал учета детей, направленных в ПТД.
11. Журнал здоровья.
12. Журнал учета санитарно-просветительной работы (ф.0380/у), где фиксируются беседы и выпуск санбюллетеней.
13. Журнал контроля над физкультурными занятиями.
14. Журнал учета острой заболеваемости.
15. Журнал учета профилактических прививок.
16. Журнал регистрации амбулаторных больных (ф.074/у).
17. Журнал здоровья детей (фиксируются группы здоровья, физического развития, группы по физкультуре, диагноз).
18. Журнал контроля санитарного состояния ГКОУ СО «Красноуфимская школа»(ф.3013/у).
19. Табель учета ежедневной посещаемости детей в ГКОУ СО « Красноуфимская школа».
20. Журнал бракеража скоропортящихся продуктов.
21. Журнал бракеража готовой кулинарной продукции.
22. Журнал проведения витаминизации 3 блюд.
23. Журнал здоровья работников пищеблока.
24. Папки с документацией (приказы, инструкции, отчеты, методические рекомендации).
25. Журнал обследования санитарного состояния ГКОУ СО «Красноуфимская школа» (ф. 308/у).
26. Списочный состав учащихся.
27. Должностные инструкции на персонал.

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 учебной работой 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

Правила при проведении утренней гимнастики.

1. Перед выполнением первого упражнения учащиеся должны принять и в течении 5 – 6 сек. сохранять положение правильной осанки. Это позволит создать установку на сохранение правильной осанки при выполнении упражнений комплекса.

2. Далее следует 1 – 2 упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц. Они содействуют улучшению ритмичности и глубины дыхания, умеренно активизируют деятельность всех органов и систем.

3. Выполняются 2 – 3 упражнения на основные группы мышц рук, туловища и ног.

4. Затем выполняется 1 – 2 наиболее интенсивных упражнений для всех частей тела, заметно активизирующих сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

5. После этого следуют упражнения в ходьбе на месте, направленные на восстановление дыхания. Внимание вновь акцентируется на правильной осанке.

6. В конце комплекса используются упражнения на координацию и на внимание.

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.

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

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.

**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!»

Комплексы упражнений для проведения оздоровительных пауз в процессе урока

(для учащихся начальной, средней и старшей школы)

Комплекс 1

1. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Поднять плечи вверх, опустить	6– 8 раз
2.И.п. стоя или сидя, руки согнуты в локтях. Сведение и разведение лопаток	6-8 раз
3. И.п. стоя или сидя. Сгибание и разгибание пальцев рук и ног одновременно	10-12 раз
4. И.п. сидя, различные похлопывания по коленкам в ладоши	10-12 раз
5. Сосредоточить внимание на впереди сидящем соседе, перевести взгляд на доску (упражнение для глаз и на внимание)	3-5 раз

Комплекс 2

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Вращение плечами вперед, назад	10 раз
2. И.п. стоя или сидя. Вращение стоп ног и кистей рук	10 раз
3. И.п. стоя или сидя. Кисти рук на лбу – сопротивление головой, руки на затылке – сопротивление головой	5 раз
4. Различные хлопки в ладоши	10-12 раз
5. Держим ручку вертикально перед глазами, сосредоточить внимание, перевести взгляд на соседа впереди	3-5 раз

Комплекс 3

1. И.п. стоя или сидя, кисти на плечах. Соединить локти перед собой	8-10 раз
2. И.п. стоя или сидя, руки на поясе. Локти свести назад – прогнуться, локти вперед – выгнуться	6 раз
3. И.п. стоя. Подняться на носки и одновременно сжимать пальцы рук	10 раз
4. И.п. стоя. Ходьба на месте	20 шагов
5. Сосредоточить внимание на ручке, перевести взгляд на нос	3-5 раз

Анкета для обучающихся по ЗОЖ (основам здорового образа жизни)

№	Вопросы анкеты	да	нет	Не совсем (не всегда)
1	Считаешь ли ты себя здоровым человеком?			
2	Часто ли ты болеешь?			
3	Чистишь ли ты зубы два раза в день?			
4	Моешь ли ты руки перед едой и приходя с улицы?			
5	Делаешь ли ты по утрам зарядку?			
6	Достаточное ли количество времени ты проводишь на свежем воздухе?			
7	Много ли времени ты проводишь, сидя за компьютером?			
8	Занимаешься ли ты активными видами спорта или танцами?			
9	Полноценно ли ты питаешься?			
10	Принимаешь ли ты в течение года витамины?			
11	Ложишься ли ты спать всегда в одно и то же время?			
12	Чувствуешь ли ты себя уставшим за день?			
13	Пробовал ли ты курить?			
14	Пробовал ли ты когда-нибудь пиво или другие алкогольные напитки?			

Результаты, полученные во время анкетирования, помогут педагогу скорректировать темы бесед и воспитательных мероприятий в рамках целевой программы «Здоровый ребёнок».

Анкета по основам здорового образа жизни.

1.Что является для вас главным в жизни?

- 1.Взаимоотношение в семье
- 2.Материальное благополучие
- 3.Здоровье
- 4.Друзья
- 5.Любовь
- 6.Учёба, профессиональное образование
- 7.Карьера

2.Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- 1.Хорошее
- 2.Удовлетворительное
- 3.Плохое
- 4.Затрудняюсь ответить

3.Ваше любимое занятие в свободное время (отметить не более 3-х ответов)

- 1.Занимаюсь спортом
- 2.Хожу на дискотеку
- 3.Читаю книги, журналы, газеты
- 4.Смотрю телевизор, видео
- 5.Играю в компьютерные игры
- 6.Гуляю по улице с друзьями
- 7.Хожу в бар
- 8.Занимаюсь домашними делами
- 9.Другое

4.Какие темы о здоровье Вас больше всего интересуют?

- 1.Физическая культура и спорт
- 2.Рациональное питание
- 3.О вреде табакокурения
- 4.О вреде алкоголя
- 5.Злоупотребление наркотиков
- 6.Половое воспитание
- 7.Другое
- 8.Никакие

5.Из каких источников Вы узнали о проблемах, связанных с курением, алкоголем, наркотиками, о болезнях, передаваемых половым путём?

- 1.Из телевизионных передач

2.Из кинофильмов

3.Из книг, журналов, газет

4.От родителей

5.От друзей

6.Из других источников

6.Курите ли Вы? Если да, то как часто?

7.Как часто употребляете спиртные напитки?

1.Не употребляю

2.Только пробовал

3.Иногда, по праздникам

4.1-2 раза в месяц

5.1-2 раза в неделю

6.Почти ежедневно

7.Ежедневно

8.Сколько раз Вы пробовали наркотики или другие одурманивающие вещества?

1.Никогда не пробовал(а)

2.Пробовал 1-2 раза

3.Почти ежедневно

9.Занимаетесь ли Вы физической культурой?

1.Да

2.Нет

10.Что на ваш взгляд необходимо для ведения здорового образа жизни?

1.Наличие соответствующих знаний

2.Наличие денежных средств

3.Помещение и оборудование

4.Соответствующая литература

5.Специальная программа в школе

6.Желание

7.Сила воли

8.Другое

11.Кто, по Вашему мнению, должен помогать вести здоровый образ жизни?

1.Врачи

2.Учителя

3.Родители

4.Я сам (а)

5.Друзья

6. Другое

12. В каком виде Вы хотите получать информацию о здоровом образе жизни?

1. Статьи в газетах, журналах

2. Телепередачи

3. Видеофильмы

4. Школьные уроки

5. Лекции и беседы

6. Разговоры с родителями

7. Ни в каком

13. Если бы у Вас возникли проблемы с потреблением с употреблением алкоголя или наркотиков, к кому бы Вы обратились?

1. К врачам

2. В милицию

3. К родителям

4. К учителям

5. К друзьям

14. Надо ли по Вашему мнению говорить с подростком о вреде никотина, алкоголя, наркотиков? Если да, то с какого возраста?

Анкета ЗОЖ для обучающихся 2-4 классов

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

- А) Мыло
 - Б) Мочалка
 - В) Зубная щётка
 - Г) Зубная паста
 - Д) Полотенце для рук
 - Е) Полотенце для тела
 - Ж) Тапочки
- 3) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.
- Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.
- В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- А) После прогулки
- Б) После посещения туалета
- В) После того, как заправил постель
- Г) После игры в баскетбол
- Д) Перед посещением туалета
- Е) Перед едой
- Ж) Перед тем, как идёшь гулять

3) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

- А) Каждый день
- Б) 2-3 раза в неделю
- В) 1 раз в неделю

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

- А) Положить палец в рот.
- Б) Подставить палец под кран с холодной водой
- В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой
- Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Анкета ЗОЖ для обучающихся 5-9 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?

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

4. Можно ли сказать, что ты заботаешься 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?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
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.

Анкета для выявления отношения обучающихся к здоровому образу жизни

(анонимная)

1. Возраст: _____ лет.

2. Пол:

- муж.

- жен.

3. Как ты проводишь своё свободное время?

- читаю книги

- за компьютером

- смотрю телевизор

- гуляю с друзьями (подругами)

- занимаюсь спортом

4. Слышал ли ты что-либо о табаке и алкоголе?

- да

- нет

5. От кого ты в первый раз узнал о табаке и алкоголе?

- от родителей

- от учителей

- от друзей

- из радио, ТВ, из газеты

- из других источников

6. Пробовал (а) ли ты курить или куришь в настоящее время?

- да

- нет

7. Пробовал (а) ли ты спиртное?

- да

- нет

8. Считаешь ли ты, что в среде современной молодёжи курить и употреблять спиртные напитки, наркотики сейчас не модно?

- да

- нет

9. Как влияют алкоголь и табак на здоровье человека?

- улучшают

- ухудшают

- не влияют

- не знаю

10. Считаешь ли ты нужным заниматься спортом для укрепления своего здоровья и физического развития?

- да

- нет

11. Как ты считаешь: сможешь ли ты, когда вырастешь, обходиться без употребления вредных веществ (табака, алкоголя, наркотиков)?

- да

- нет

- не знаю

12. Если вы хотите приобрести вышеуказанные вещества, легко ли вам это сделать?

- да

- нет

- не знаю

Анкета: «Что мы знаем о курении?»

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

1. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.

(да нет)

2. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает.

(да нет)

3. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.

(да нет)

4. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.

(да нет)

5. Одной сигареты достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровеносное давление, нарушились нормальное кровообращение и циркуляция воздуха в легких.

(да нет)

6. Большинство курящих получают удовольствие и не собираются бросать курить.

(да нет)

1.3 Тест: «Мои знания о курении»

Инструкция: при ответе на вопрос напишите сбоку "верно" или "неверно".

1. Подростки курят, чтобы "быть как все".
2. Некурящие вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы в результате пассивного курения.
3. Курение помогает расслабиться, когда человек нервничает
4. В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы.
5. Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
6. Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось кровяное давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
7. Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать.
8. Табакокурение является одной из основных причин заболеваний сердца.
9. Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время.
10. Нет ничего страшного в том, что подростки "балуются" сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратиться в привычку.

Ответы:

1. Верно 2. Верно 3. Неверно 4. Верно 5. Неверно
6. Неверно 7. Неверно 8. Верно 9. Неверно 10. Неверно

Тест «Незаконченное предложение»

Инструкция: продолжите фразу.

1. Курение - это...
2. Сигарета в руке - это показатель...
3. Не курить - это значит не...
4. Курение в нашей семье - это...
5. В моей семье курит лишь - ...

Анкета «Вредно ли курить?»

Инструкция: прочтите, пожалуйста, эти утверждения и найдите нужный вариант ответа.

1 Сколько веществ содержится в табачном дыме?

1. 20-30

2. 200-300

3. Свыше 3000

2 Сколько процентов вредных веществ способен задержать сигаретный фильтр?

1. Не более 20%

2. 40%

3. 100%

3 Сколько микрочастиц сажи содержится в 1 куб.см. табачного дыма?

1. До 3 миллионов

2. До 10000

3. До 1000

4 Верно ли, что в большинстве стран модно курить?

1. Курить никогда не было модно.

2. Курить модно.

3. Мода на курение прошла.

5 Что вреднее?

1. Дым от сигареты.

2. Дым от газовой горелки.

3. Выхлопные газы.

6 На сколько лет раньше рискуют умереть женщины, мужья которых курят?

1. На 4 года

2. На 10 лет

3. На 15 лет

7 Много ли мужчин осуждает курение женщин?

1. 10-20%

2. 40-60%

3. Более 80%

8. Из 1000 подростков, начавших курить, как много умрут от болезней, связанных с курением?

1. Не менее 100 человек.

2. Менее 200 человек.

3. Около 250 человек.

9. У кого наибольшая зависимость от табака?

1. У тех, кто начал курить до 20 лет.
2. У тех, кто начал курить после 20 лет.
3. Табачная зависимость не связана с возрастом, в котором человек начал курить.

Правильные ответы: 1.3, 2.1, 3.1, 4.3, 5.1, 6.1, 7.3, 8.3, 9.1.

Анкета «Отношение к алкоголю»

Инструкция: прочтите эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет.

1. Здоровый человек может выпить три кружки пива за один час без последующей потери самоконтроля или замедления реакции.
2. Употребление алкоголя в смеси с определенными наркотиками может привести к смертельному исходу.
3. Крепкие напитки (виски, ром, джин, водка и т.д.) являются более вредными для организма, чем другие алкогольные напитки (вино, пиво и т.д.).
4. Алкоголь-это яд.
5. Половина дорожных происшествий является результатом вождения в нетрезвом виде.
6. Алкоголь препятствует быстрой реакции.
7. Алкоголь отравляет печень и может вызвать омертвление тканей (после чего они не восстанавливаются).
8. Беременные женщины не должны пить, поскольку исследования показали, что алкоголь способен повредить еще не родившемуся ребенку и иногда может вызвать у него умственную отсталость.
9. Большинство алкоголиков - деградировавшие люди с низким уровнем образования.
10. Алкоголь искажает ощущения и иногда приводит к тому, что выпившему человеку становится жарко при опасно холодной погоде.
11. Подросток может стать алкоголиком от пива.
12. Многие алкоголики начинают пить до 20-летнего возраста.

А теперь оцените свой результат:

Да – 2, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 12.

Нет – 1, 3, 9, 10.

Анкета для проверки знаний по проблеме наркомании

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы. Ответ помечайте крестиком под одним из утверждений.

Утверждение-вопрос Верно Неверно Не знаю

- 1 Легкие наркотики безвредны.
- 2 Наркомания - это преступление.
- 3 Наркотики повышают творческий потенциал.
- 4 Наркомания - это болезнь.
- 5 У многих молодых людей возникают проблемы с законом из -за наркотиков.
- 6 Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- 7 Наркомания излечима.
- 8 Многие подростки начинают употребление наркотиков «за компанию».
- 9 Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- 10 Наркоман может умереть от СПИДа.
- 11 Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- 12 По внешнему виду человека можно определить, употребляет он наркотики или нет.
- 13 Наркоман может умереть от передозировки.
- 14 Продажа наркотиков не преследуется законом.
- 15 Наркомания неизлечима.

Анкета «Мотивы курения»

Инструкция: прочтите, пожалуйста, эти утверждения и укажите, согласны вы с ними или нет

Аргументы в пользу курения. Аргументы против курения

1. Подражание. 1. Несколько первых сигарет приводит к легкому отравлению: обильное слюноотделение, тошнота, шум в ушах, головокружение, сердцебиение.
2. Любопытство. 2. Вырождающийся рефлекс курения переходит в область бессознательного, следовательно, труднее будет бросить курить.
3. Баловство. 3. Внесение в свой организм много ядов, а так же радиоактивные вещества токсичного дыма.
4. Курящий учитель, тренер, родитель, кинокартины, телешоу. 4. Подрыв здоровья, нарушение репродуктивных, иммунных, кроветворных систем.
6. Родители, чтобы не отстать от моды, украшают дом красивыми зажигалками, пепельницами. Ребенок видит это 6. Регулярный неприятный кашель по утрам.
8. мода. 8. Материальные затраты.
10. Коротание времени. 10. Неприятный запах изо рта.
11. Пожелтевшие зубы. 11. Погрубевший голос.
12. Постоянно занят какой-нибудь карман. 12. В отсутствии сигарет приходится поступаться своим достоинством «стрелять».
13. Дома - ввевшийся запах табака, постоянно пыльное место вокруг пепельницы.
18. Отрицательный пример для младших. 17. Прожженные вещи.

Анкета: «Мотивы, побуждающие молодежь употреблять алкоголь»

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы, выбрав один из вариантов ответов.

1. Пробовал ли ты алкогольные напитки? (нужное подчеркнуть)

Да Нет

2. Если нет, то хотел бы попробовать? (нужное подчеркнуть)

Да Нет

3. Что тебя побудило (побуждает) к этому? (укажи все возможные варианты)

- Потому, что мне это нравится.

- Потому что мне приятно быть немного пьяным.

- Потому что мне скучно.

- Потому что мои друзья тоже пьют.

- Чтобы друзья не считали меня мокрой курицей.

- Потому что большинство взрослых тоже пьют.

- Чтобы легче было общаться с другими людьми.

- Чтобы придать себе смелости и уверенности.

- Чтобы быть спокойнее.

- Чтобы было легче разговаривать с людьми.

4. Хотел бы ты, чтобы твоя будущая жена (муж) употребляли спиртные напитки?

Да Нет

5. Будешь ли ты сам в будущем употреблять спиртные напитки?

Да Нет Иногда

Анкета: «Отношение к спиртным напиткам»

Инструкция: ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы.

№ Вопросы Баллы

1. Мое желание выпить зависит от настроения. +2
2. Я избегаю пить спиртное, чтобы не стать излишне болтливым. -1
3. Периодами я выпиваю охотно, периодами меня к спиртному не тянет. +1
4. Люблю выпить в веселой компании. +2
5. Я боюсь пить спиртное, потому что, опьянев, могу вызвать насмешки и презрение.
-1
6. Спиртное не вызывает у меня веселого настроения. -1
7. К спиртному я испытываю отвращение. -3
8. Спиртным я стараюсь заглушить приступ плохого настроения, тоски или тревоги.
+1
9. Я избегаю пить спиртное из-за плохого самочувствия и сильной головной боли впоследствии.
-1
10. Я не пью спиртного, так как это противоречит моим принципам. -3
11. Употребление спиртных напитков в большом количестве меня пугает. -1
12. Выпив немного, я особенно ярко воспринимаю окружающий мир. +1
13. Я выпиваю со всеми, чтобы не нарушить компанию. +1

Итого:

Система оценки: Баллы суммируются алгебраически, т.е. с учетом знака.

1. При суммарной величине +2 и выше можно говорить о наличии психологической склонности к употреблению спиртных напитков.
2. Очень высокие показатели +6 и выше свидетельствуют не об интенсивной алкоголизации, а о стремлении демонстрировать свою склонность к выпивкам.
3. Отрицательная величина говорит об отсутствии психологической склонностью к алкоголизации.
4. Величина, равная 0 или +1 является неопределенным результатом.

Анкета для обучающихся 5 -9 классов

Инструкция: постарайтесь ответить на следующие вопросы.

1. С какого возраста, по-твоему, человеку можно:

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

2. Пробовал ли ты (да, нет):

- курить
- употреблять спиртные напитки
- наркотические вещества

3. С какой целью ты это делаешь (ради интереса, хочется)

4. Как часто ты это делаешь (постоянно, редко, никогда):

- куришь
- употребляешь спиртные напитки
- наркотические вещества

5. Что изменилось в жизни при появлении таких привычек:

- положительного:
- отрицательного:

6. Твои родители курят, употребляют спиртные напитки, наркотические вещества:

- отец
- мать

7. Как родители относятся к твоим привычкам?

- запрещают категорически
- осуждают
- безразлично

8. Как ты относишься к подросткам, которые имеют привычки курить, выпивать

(безразлично, завидую, осуждаю):

- юношам
- девушкам

Приложение №2

Методические рекомендации

к программе

«Здоровый ребёнок»

