Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Дубровская средняя общеобразовательная школа»

«СТАРТУЕМ ВМЕСТЕ»

База реализации:
МОУ «Дубровская СОШ» и пришкольная территория

Участники проекта:
Обучающиеся школы, администрация, педагоги, работники школы, совет ШСК «Факел»

Ф.И.О. руководителя проекта:
Пачина Людмила Леонидовна, директор школы
Ф.И.О. разработчиков:
Батуева Вера Михайловна, социальный педагог
Пастухова Наталия Владимировна, педагог-организатор
Суримова Людмила Васильевна, учитель физической культуры

Еловский муниципальный округ - 2024

1. Описание проекта.

Современное здание МОУ «Дубровская СОШ» функционирует с 1975 года, проектная мощность - 140 человек. В настоящее время в школе в 1-9 классах обучается 78 человек. Педагогический коллектив - 20 человек. Обучение организовано в одну смену по 5-дневной рабочей неделе.

30% обучающихся находится на подвозе из близлежащих деревень: Зоново, Плишкино, Шульдиха, это значит, что дети приезжают в школу в 8-00 и находятся здесь до 16.00-16-20, что вызывает определённые трудности организации пребывания детей в школе.

В 2024 году школой реализуется краевой проект «Школьный двор», а это значит, что территория школы будет благоустроена, появятся зоны активного и тихого отдыха, поэтому данный проект будет хорошим дополнением для создания здоровьеформирующего пространства не только внутри школы, но и на её территории. Это станет возможным благодаря внедрению педагогическим коллективом школы новых программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников, использованию в практике новых приемов и методов работы по формированию здорового образа жизни, организации школьного пространства в целях увеличения двигательной активности школьников, организации исследовательской и проектной деятельности школьников.

Эффективность мер по сохранению и укреплению здоровья детей имеет исключительное значение для школы. Это обусловлено гармоничностью связей между здоровьем и обучением, где происходит качественный подъем в сторону эффективности учебного процесса. Здоровье учащихся имеет прямое отношение к обучению.

Кроме этого для образовательного учреждения данный проект значим, поэтому предполагаем участие в проекте всех участников образовательных отношений, включая родителей (законных представителей), т.к. семья является главным источником физического, психического и нравственного здоровья.

Таким образом, участники проекта включатся в физкультурно-оздоровительную, творческую, созидательную, исследовательскую деятельность и получат опыт и знания в области здоровьесбережения.

2. Проблематика проекта

«Забота о здоровье – это важнейший труд учителя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие,
прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский.

В последнее время вопрос о здоровье школьников стоит ребром, являясь при этом объектом современных исследований в области медицины, психологии и педагогики. Актуальность данной проблемы продиктована прежде всего тем, что в совокупности здоровье ребенка непосредственно влияет на эмоциональное, умственное, познавательное развитие школьников. Действительно, состояние здоровья современных школьников является актуальной проблемой, которая требует особого внимания. В настоящее время многие школьники страдают от различных заболеваний и имеют низкий уровень физической активности. Не исключение и наша школа. Из 78 обучающихся - 34, 6 % обучающихся имеют избыток веса, 54% не занимаются спортом, 40% детей на переменах ведут себя пассивно, 18 % детей являются часто болеющими, 67% болеют до 3 раз в год., 4% детей не принимают участие в сдаче норм ГТО, лишь 16,5 % имеют знак ГТО. Большинство школьников 4-9 классов проводят много времени перед экранами устройств как дома, так и в школе, играя в компьютерные игры, зависая в социальных сетях, редко бывают на свежем воздухе. Замечаем, что у большинства школьников нет желания посещать уроки физической культуры и спортивные секции. Родители также сетуют на то, что дети перестали гулять на улице, играть в подвижные игры. Как показывает педагогическое наблюдение, дети не хотят и не могут организовать сами себя для активного времяпровождения.

Приведенные данные требуют принятия действенных мер в вопросах сохранения здоровья учащихся за счет повышения объема двигательной активности школьников. Меры эти должны быть комплексными, а их реализация должна идти в системе. Отсюда следует вопрос, а какие возможности и ресурсы есть в настоящее время у школы, чтобы целенаправленно проводить работу уже не только по здоровьесбережению, но и по здоровьеформированию школьников?

Школа является местом активной деятельности ребёнка на протяжении 9 лет. Поэтому одной из главных целей педагогического коллектива сегодня становится формирование и развитие здоровьеформирующей образовательной среды, в которой школьник ведёт активный образ жизни. Педагогический коллектив школы, понимая и осознавая всю важность работы по сохранению здоровья учеников, решил разработать проект, реализация которого должна изменить создавшуюся ситуацию, переломить ее в положительную сторону.

3. Цель проекта: Создать к концу 2024-25 учебного года здоровьеформирующее пространство школы через организацию специально оборудованных игровых зон для вовлечения школьников в новые формы и виды деятельности.

4. Задачи проекта:

1. Провести начальную и итоговую диагностику уровня здоровья обучающихся 1-9 классов с целью сравнения показателей;
2. Провести инструктивные семинары для педагогов школы, родительские собрания и классные часы по реализации проекта;
3. Закупить необходимое оборудование для оформления и оснащения игровых зон
4. Оборудовать в школе зоны активного отдыха, зону настольных игр
5. Организовать проведение игр, квестов, турниров, в том числе и по настольным играм силами педагогов и членами ШСК.
6. Подвести итоги реализации проекта и определить дальнейшие задачи на следующий учебный год

5. Педагогические задачи проекта:

- **обучающие;**

- расширять знания обучающихся о здоровье через исследовательскую деятельность,
- обеспечивать обретение знаний не только в области здорового образа жизни, но и других сферах жизни ;
- формировать общеучебные навыки и умения: следовать правилам гигиены, планировать, анализировать, сравнивать, слушать, слышать, работать с информацией и др.

- **воспитательные;**

- воспитание стойкой установки на первостепенную ценность здоровья и здоровый образ жизни, то есть изменение мировоззрения у всех участников образовательного процесса (ребенок, педагог, родитель).
- воспитывать волю, умение преодолевать трудности, достигать результата
- содействовать физическому воспитанию учащихся;
- обеспечить нравственное воспитание учащихся;
- содействовать трудовому воспитанию учащихся;
- содействовать эстетическому воспитанию;

- **развивающие.**

- развивать мотивационные качества учащихся, мотивы деятельности;
- развивать интеллектуальные качества учащихся, познавательный интерес и творческие способности;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность

6. Участники проекта.

Администрация школы, педагогический коллектив, обучающиеся, Совет ШСК «Факел», родители.

7. Модель здоровьеформирующего образовательного пространства.

Модель здоровьеформирующего образовательного пространства МОУ «Дубровская СОШ» предполагает организацию деятельности, направленной на реализацию комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников.

Для реализации модели школа имеет:

- компьютерный класс;
- оборудование для организации и проведения презентаций;
- спортивный зал;
- школьный стадион с оборудованием для воркаута;
- медицинский кабинет для оказания первой доврачебной помощи;
- спортивный инвентарь;
- кадровый ресурс;
- Школьный спортивный клуб «Факел».

В рамках реализации краевого проекта **«Школа - территория здоровья»** модель здоровьеформирующего образовательного пространства школы будет реализована через следующие модули:

1 модуль - диагностика здоровья. В рамках этого модуля проводится диагностика здоровья обучающихся и педагогов в начале реализации проекта и по его окончанию. Для диагностики выбраны следующие показатели: рост, вес, состояние здоровье, занятие спортом, активность на переменах, участие в сдаче норм ГТО, знание основ ЗОЖ, показатели психологического здоровья.

2 модуль - здоровьеформирующая инфраструктура. Важная часть реализации проекта – разработка и оборудование тематических зон, таких как зона для подготовки сдачи норм ГТО, зона для настольных игры, зона для подвижных игр, скалодром и др., которые позволят наполнить школьное пространство

3 модуль - организация физкультурно - оздоровительной работы. В рамках этого модуля планируем организовать спортивные турниры, соревнования, квесты двигательной направленности с участием детей, педагогов, родителей, а также пришкольный лагерь с дневным пребыванием будет организован по физкультурно-оздоровительному направлению.

4 модуль - рациональная организация учебного процесса. Организация учебного процесса в школе выстроена с четким соблюдением СанПиН: учебная нагрузка,

чередование видов деятельности на уроке, горячее питание, обязательные динамические паузы на свежем воздухе для учащихся начальной школы, индивидуализация обучения детей с ОВЗ. Планируется организация двигательных и музыкальных перемен.

5 модуль - просветительская работа. В рамках этого модуля организуются классные часы, родительские собрания, профилактические беседы с узкими специалистами (психолог, врачи), курсы повышения квалификации для педагогов по здоровьесбережению, интеллектуальные конкурсы и викторины для обучающихся, введение рубрики по сохранению здоровья на официальной странице школы ВКонтакте, оформление стендов в классах и школе.

6 модуль - гигиенические условия. Соблюдение СанПиН при организации образовательного процесса влажная уборка; обеззараживание воздуха, проветривание, чистота санузлов.

7 модуль - озеленение школьных рекреаций. Комнатные растения создают не только более уютную обстановку в школе, но и оказывают благотворное, а подчас и целительное воздействие на самочувствие обучающихся, что очень важно для улучшения валеологического состояния школьной среды. Летучие вещества растений, которые они выделяют в процессе своей жизнедеятельности (фитонциды), изменяют воздух и могут улучшать самочувствие людей.

Модель реализуется через следующие принципы здоровьесберегающей педагогики:

- Принцип ненанесения вреда – строить образовательный процесс так, чтобы здоровье детей не только сохранялось, но и улучшалось.
- Принцип действенной заботы о здоровье детей – все происходящее в образовательном учреждении – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, работу с родителями – должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологического состояние и здоровье учащихся.
- Принцип триединого представления о здоровье – подходить к категории здоровья как единству физического, психического и духовно-нравственного здоровья.
- Принцип непрерывности и преемственности – проводить здоровьесберегающую работу не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке.

8. Дорожная карта по реализации проекта «Быть здоровым – это стильно»

№ п/п	Мероприятие	Ответственный	Сроки	Ожидаемый результат
1. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП				
1.	Создание рабочей группы по разработке проекта в рамках курсов «Проектирование и организация здоровьеформирующего пространства в общеобразовательном учреждении»	Директор	Февраль - март 2024 г.	Создана рабочая группа, издан приказ, пройдены курсы
2.	Оценка имеющихся ресурсов школы, проведение входной диагностики здоровья обучающихся	Рабочая группа	Март 2024 г.	Определены имеющиеся ресурсы, анализ входной диагностики, выявлен дефицит оборудованных зон для организации двигательной активности
3.	Проведение совещания с классными руководителями с целью определения идей организации здоровьеформирующего пространства	Рабочая группа	Март 2024	Разработка творческих проектов 1-9 классов
4	Разработка проекта	Рабочая группа	Март 2024 г.	Разработан проект «Стартуем вместе»
2. ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА				
1.	Приобретение материалов, оборудование и оформление школьного пространства согласно творческих проектов	Рабочая группа Классные руководители	Апрель - сентябрь 2024	Оформленные зоны в школьном пространстве, презентация творческих проектов

2	Организация лагеря с дневным пребыванием «Время Первых: БУДЬ ЗДОРОВ!»	Начальник лагеря	Июнь 2024 г.	Программа работы лагеря с дневным пребыванием и ее реализация
3	Функционирование оборудованных зон для двигательной активности	Педагог-организатор	Сентябрь 2024 г.- май 2025 г.	Оборудованы зоны для двигательной активности
4	Организация танцевальных перемен	ШСК	Сентябрь 2024 г.- май 2025 г.	Организованы танцевальные перемены силами школьного спортивного клуба
5	Организация школьных конкурсов «Самый спортивный класс», «Спортсмен года», «Самый здоровый класс»	ШСК	в течение учебного года	Положение о конкурсах
6	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий, образовательных игр на развитие кругозора и знаниевого компонента школьников	ШСК	В течение учебного года	Проведен цикл общешкольных спортивных, интеллектуальных и оздоровительных мероприятий, конкурсов, квестов, игр
7	Ведение уроков педагогами с использованием здоровьесберегающих технологий и организация контроля за ведением образовательного процесса	Зам. директора по УВР	В течение учебного года	Аналитическая справка об использовании здоровьберегающих технологий в урочной и внеурочной деятельности
8	Оборудование зоны для настольных и тихих игр	Педагог-организатор	В течение учебного года	Создан центр настольных игр
3.ЭТАП - ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ				
1	Проведение итоговой диагностики	Рабочая группа, классные руководители	Апрель - май 2025 года	Анализ результатов диагностики

2	Поведение итогов реализации проекта и определение задач на следующий учебный год	Рабочая группа	Июнь-август 2025	Отчет о реализации проекта. Рассмотрение дорожной карты на следующий учебный год

9. Работа в проектной команде.

Рабочая группа (разработчики проекта)

Определяет стратегические направления деятельности, ее цели и задачи. Планирует и координирует деятельность. Согласует нормативно-правовые акты, планирует и распределяет ресурсное обеспечение деятельности, создает и совершенствует инфраструктуру ОУ для здоровьеформирующей и физкультурно-оздоровительной деятельности, способствует повышению квалификации педагогического коллектива в вопросах здоровьесбережения учащихся. Координирует реализацию всего проекта.

Родители

Обеспечивают преемственность семьи и школы в вопросах здоровьесбережения, организации питания, соблюдения режима дня, участвуют в проектной деятельности класса.

Учитель физической культуры

Осуществляет деятельность по укреплению здоровья детей: формированию правильной осанки, физическому развитию, внедряет и обучает детей здоровьесберегающим технологиям. Руководит Школьным спортивным клубом, организует работу Совета ШСК.

Педагог-организатор

Координирует функционирование специально-оборудованных зон. Организует общешкольные мероприятия в рамках проекта.

Классные руководители

Организуют просветительскую деятельность среди обучающихся и родителей, являются организаторами физкультурно-оздоровительных мероприятий в классе, обеспечивают проведение анкетирования по итогам реализации проекта, по итогам учебного года, анализируют анкеты, предоставляют сводные результаты; участвуют в измерении антропометрических показателей для дальнейшей оценки уровня здоровья школьника;

Совет Школьного спортивного клуба «Факел».

Организуют занятия в оборудованных игровых зонах, следят за соблюдением правил безопасности в игровых зонах, являются соорганизаторами и разработчиками общешкольных физкультурно-оздоровительных мероприятий , проводят танцевальные перемены,разрабатывают вопросы для интеллектуальных викторин по теме ЗОЖ,

10. Диагностика/

Целью мониторинга является оценка здоровьеформирующих компонентов образовательной среды и состояния здоровья учащихся.

Системный подход к организации мониторинга здоровьеформирующего пространства ОУ строится на следующих принципах:

- комплексность
- системность
- целостность
- динамичность (повторяемость)
- репрезентативность
- методическое единство.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы определяются комплексом показателей:

- ✓ рациональная организация учебного процесса;
- ✓ состояние здоровья и текущая заболеваемость.
- ✓ Функциональное состояние и напряженность организма школьников;
- ✓ физическое развитие и физическая подготовленность учащихся;
- ✓ отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, к урокам физической культуры

В связи с этим мы выбрали ряд методик, которые планируем использовать для диагностики эффективности нашей деятельности:

1. Антропометрические методы оценки физического развития и функционального состояния:

Рост. Измерение роста осуществляют с помощью ростомера.

Масса тела. Взвешивание проводят утром натощак.

Осанка. По данным медицинского осмотра

0 - без отклонений, 1 - сколиотическая осанка/сутулость, 2 - сколиоз

2. Оценка мотивов и потребностей систематической двигательной активности школьников

Анкета для определения уровня личностной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также избранного вида спорта

С целью выявления мотивации к занятиям физической культурой занимающимся выдается анкета или записывается под диктовку преподавателя, она может быть также заранее записана на доске. В анкете поставлены утверждения и даны предполагаемые варианты ответов. Занимающийся должен, напротив каждого утверждения поставить цифру-балл. Этот балл показывает насколько данный ответ подходит для него (сила мотива).

«5» - уверенно «да»;
«4» - больше «да», чем «нет»;
«3» - не уверен, не знаю;
«2» - больше «нет», чем «да»;
«1» - уверен но «нет».

Для обработки информации необходимо обязательно дать ответы на все утверждения, представленные в анкете.

Анкета

Здравствуйте, уважаемые занимающиеся. Пожалуйста, уделите несколько минут времени на заполнение следующей анкеты, которая определяет ваш интерес и мотивацию к занятиям волейболом.

На каждое утверждение существуют варианты ответов: от 1- до 5 баллов, описанные выше.

Выбранный ответ пометьте крестиком или галочкой.

Заранее спасибо за участие!

Пол : Ж М

Фамилия и имя опрашиваемого_____

Возраст_____

№	Утверждения	Варианты ответов				
		1	2	3	4	5
1	Я всегда стремлюсь показать хорошие результаты в соревнованиях					
2	Я получаю хорошие и нужные знания на тренировках, которые помогают мне в соревнованиях					
3	Волейбол помогает найти много друзей					
4	Я занимаюсь волейболом и спортом в целом, чтобы быть здоровым					
5	На занятиях волейболом у меня формируются целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство					
6	Я испытываю большой интерес к занятиям волейболом					
7	После окончанию тренировок или соревнований и испытываю удовлетворение от выполненных задач					
8	Я стараюсь выложиться изо всех сил на соревнованиях, чтобы окружающие оценили это					
9	После неудачных соревнований мне хочется отвлечься, отдохнуть					
10	После удачных соревнований мне хочется работать и тренироваться все больше и больше					
11	Я с честью и гордостью выступаю за свой город и клуб в соревнованиях					
12	Занятия волейболом повышает мое самочувствие, я более активный в жизни					
13	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно среди молодежи					
14	Я получаю удовольствие от занятий волейболом					
15	На соревнованиях я стараюсь выглядеть как можно лучше и красивее для оценки окружающих					
16	С каждой тренировкой я стремлюсь быть сильнее и лучше					
17	Занятия волейболом способствуют успешному участию в комплексе ГТО					
18	Красивая спортивная экипировка (форма) делает меня более увереннее на соревнованиях и тренировках					
19	Я стараюсь всегда найти возможность помимо тренировок заниматься волейболом, ведь это делает меня сильнее и я доволен					

20	Я стараюсь запомнить многое из тренировок, накопить опыт в тренировочном процессе, что использовать это в будущем					
21	Меня привлекает волейбол, потому что это спортивная игра					
22	После неудачных выступлений я анализирую результаты, чтобы в будущем не повторить ошибок					
23	На соревнованиях мне нужна только победа					
24	Я всегда интересуюсь спортом и принимаю в нем участие					
25	Я занимаюсь волейболом, потому что я много двигаюсь в этом виде спорта					
26	Волейбол существенно развивает мои физические качества, которые мне помогают в соревнованиях					
27	Волейбол помогает мне отвлечься от плохих мыслей, ситуаций, волейбол поддерживает мое позитивное настроение					
28	Для меня спорт – это хобби					
29	Несмотря на различные жизненные ситуации, я всегда иду на тренировку и соревнования и выкладываюсь там по полной					
30	Я анализирую игру профессиональных волейболистов для собственного совершенствования					

Благодарим за участие в опросе!

Обработка полученной информации в анкетировании.

1 группа. Стремление к самосовершенствованию (4, 5, 6, 10, 16, 26).

- достичь физического совершенствования;
- развитие физических качеств;
- стать здоровым;
- стремление овладеть волевыми качествами;
- стремление показать свои способности;
- стремление сформировать потребность интереса к занятиям.

2 группа. Повышение социального статуса (3, 8, 17, 27).

- найти друзей;
- стать частью рефлективной группы;
- найти уважение окружающих;
- стремление сохранить семейные установки;
- желание быть готовым к труду и обороне.

3 группа. Удовлетворение духовных и материальных потребностей (2, 7,12, 14, 18,20, 24).

Материальные:

- физкультурно-спортивные интересы

Духовные:

- желание общаться с окружающими;
- удовлетворение от выполняемых задач;
- получение новых знаний, впечатлений.

4. Стремление к самовыражению и самоутверждению (1,11, 13, 15, 23, 30).

- желание защитить честь кого-либо или чего-либо;
- быть привлекательным к противоположному полу.

5. Реализация потребностей к движениям.

- двигательная активность (19, 25).

6. Стремление к стрессу и потребность преодолевать трудности в различных ситуациях (22, 29).

7. Желание отдохнуть развлечься (9,21, 28).

3. Объем двигательной активности обучающихся на переменах

Определятся методом педагогического наблюдения.

Показатели: 0 - пассивное поведение/ «отсутствие» (в телефоне)
1 - пассивное поведение/ «наблюдатель»
2 - активное поведение «с соблюдением техники безопасности»
3 - активное поведение «безбашенный»

4. Психофизиологическая диагностика.

ФИ	**класс**	**пол**

ЛИСТ ОТВЕТОВ

Уважаемые участники исследования! Вам предлагается заполнить бланки 3 психологических методик. Необходимо соотнести имеющиеся утверждения со своим внутренним состоянием и отметить степень своего согласия с ними по 5-балльной шкале (1 –балл полностью не согласен, 5 - баллов- полностью согласен). Будьте внимательны: в каждой строке бланка ответов должна стоять ваша отметка и только одна. **Желаем удачи!**

№1 Методика *«ПБ» (психологическое благополучие)*

Утверждения	**Ответ:**				
1. Почти во всем моя жизнь соответствует моему идеалу	1	2	3	4	5
2. Незначительные препятствия и неудачи не выбивают меня «из колеи».	1	2	3	4	5
3.Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.	1	2	3	4	5
4. Условия моей жизни превосходные	1	2	3	4	5
5. Я редко скучаю в течение дня.	1	2	3	4	5
6. Мне нравится моя жизнь, и я смотрю в будущее с оптимизмом.	1	2	3	4	5
7. Я чувствую себя здоровым и бодрым.	1	2	3	4	5
8. Я испытываю большое удовольствие, находясь в обществе своих сверстников.	1	2	3	4	5
9. Пока я достигал в главном всего, чего хотел в жизни	1	2	3	4	5
10. Я редко чувствую себя одиноким.	1	2	3	4	5

№2 Методика *«ПФД»(потребность в физическом движении)*

Оцените степень своего согласия с данными утверждениями по 5 балльной шкале.	**баллы**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2.Мне не хватает физического движения.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3.Для меня лучше поиграть в подвижные, чем в настольные игры.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4.Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5.Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

6. Дополнительная физическая нагрузка идет мне на пользу.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Я с удовольствием дополнительно занимаюсь физкультурой.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8.Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9.Активный отдых в каникулы: занятия спортом, прогулки и подвижные игры - это мой образ жизни.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10.В выходной я предпочту сходить в туристический поход, чем посидеть дома.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

№3 Методика «УМ» (учебная мотивация)

Перед вами 10 утверждений, каждое имеет два варианта завершения. Если вы более согласны с вариантом «А» - то поставьте отметку в клеточку (1 или 2), если вы согласны с ответом «Б» - то отметьте (4 или 5), если сомневаетесь – то (3).

1.Когда я выполняю домашнее задание

А) я отвлекаюсь	1	2	3	4	5	Б) меня трудно отвлечь

2. Учиться

А) мне не нравиться	1	2	3	4	5	Б) мне очень нравиться.

3. С теми, кто говорит, что учеба ничего не дает:

А) я согласен	1	2	3	4	5	Б) не согласен

4. Для меня учёба

А) это скучно	1	2	3	4	5	Б) это увлекательно

5. Я учусь, потому что в моём возрасте

А) нет другого выбора.	1	2	3	4	5	Б) хочется узнавать новое

6. Если бы это зависело только от меня,

А) я не стал бы учиться	1	2	3	4	5	Б) я бы учился больше

7. Если бы я был учителем, я бы смог заинтересовать учеников.

А) нет	1	2	3	4	5	Б) да

8. Я учусь,

А) потому что все учатся.	1	2	3	4	5	Б) прежде всего для себя

9. Когда во время занятия учитель выходит из класса:

А) можно ничего не делать.	1	2	3	4	5	Б) я продолжаю выполнять задание

10. Мне приходится просто терпеть учёбу как неизбежное.

А) нет	1	2	3	4	5	Б) да

ОБРАБОТКА ДАННЫХ:

Методика №1 «ПБ» - шкала психологического благополучия:
Необходимо суммировать баллы 10 пунктов.
Приближение показателя к 50 будет говорить о психологическом благополучии; приближение показателя к 10 – будет говорить о психологическом неблагополучии.

Методика №2 «ПФД» - шкала потребность в физическом движении:
Необходимо суммировать баллы 10 пунктов.
Приближение показателя к 50 будет говорить о стремлении, готовности и ощущении внутренней необходимости в физическом движении – приближение показателя к 10 – будет говорить о низкой потребности в физическом движении.

Методика №3 «УМ» - шкала учебной мотивации:
Необходимо суммировать баллы 10 пунктов.

Приближение показателя к 50 будет говорить о высокой учебной мотивации; – приближение показателя к 10 – будет говорить о низкой учебной мотивации.

5. Определение уровня физической подготовленности

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег позволяет исследовать не только быстроту, но и координационные способности испытуемого.
Бег 30 м используется для измерения быстроты.
Прыжок в длину с места.
Все данные заносятся в протокол учителя физической культуры.

6. Мониторинг занимающихся в спортивных секциях.
0 - не занимаются
1 - занимается, но не имеет разряда
2 - занимается и имеет юношеский разряд

7. Мониторинг обучающихся, участвующих в сдаче норм ГТО
0 - не участвует
1 - участвует
2 - Бронза ГТО
3 - Серебро ГТО
4 - Золото ГТО

8. Анализ заболеваемости
0 - не болеет
1 - болеет 1-3 раза в год
2 - болеет 4 и более

9. Диагностика знаниевого компонента обучающихся 1- 9 классов.

1) Онлайн-тест для 1-4 классов.
https://onlinetestpad.com/ru/testview/542571-bud-zdorov

2)Тест для проверки теоретических знаний учащихся 5 – 7 классов по теме «Здоровье и здоровый образ жизни»

Вопросы с одним вариантом ответа

1. **Здоровье – это…**

а) Отсутствие болезней
б) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
в) Состояние полного физического, душевного благополучия

2. **Факторы, влияющие на здоровье**

а) Режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха
б) Организация целесообразного режима двигательной активности, занятие физическими упражнениями и спортом
в) Верны оба варианта

3. **Режим дня – это…**

а) Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека
б) Потребности человека в полноценном сне
в) Трех и более разовое питание

4. **Утренняя гимнастика – это…**

а) Комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию

б) Переход от сна к бодрствованию
в) Комплекс физических упражнений

5. Сколько необходимо спать учащимся 10 – 12 лет?

а) 9 – 9,5ч
б) 8 – 8,5ч
в) 9,5 – 10ч

6. Сколько необходимо спать учащимся 12 – 13 лет?

а) 9,5 – 10ч
б) 9 – 9,5ч
в) 8 – 8,5ч

7. За сколько до сна рекомендуют ужинать?

а) За 2ч б)
За 5ч в)
За 1ч

8. Режим питания – это…

а) Нет правильного ответа б)
Принимать пищу
в) Принимать пищу в одно и то же время

9. Двигательная активность – это…

а) Сочетание разнообразных действий, выполняемых в повседневной жизни
б) Верны оба варианта
в) Передвижение, занятие физическими упражнениями

10. Сколько рекомендуется питаться в день?

а) 4 раза в день
б) 5 раз в день
в) 2 раза в день

11. Что такое рациональное питание?

а) Питание с учетом потребностей организма
б) Правильное соотношение по энергоёмкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи
в) Питание, распределенное по времени принятия пищи

12. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность.

а) Белки, жиры, углеводы
б) Жиры, углеводы
в) Белки, жиры, углеводы, минеральные соли

13. Рацион питания должен содержать…

а) Жиры, углевода, вода, витамины
б) Белки, жиры, углевод, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода
в) Углевод, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода

14. Что такое закаливание?

а) Купание в зимнее время
б) Комплексная система оздоровительных мероприятий в)
Бег по утрам

15. Составляющие закаливание

а) Солнце и воздух б)
Вода и воздух
в) Солнце, воздух и вода

16. Перечисли все вредные привычки:

3) Тест для обучающихся 8-9 классов

Инструкция.
Вопросы с 1-5 имеют один вариант ответа,
6 и 7 вопросы выбрать несколько правильных ответов,
8 вопрос нужно соотнести правую и левую колонки,
9 и 10 вопросы требуют развернутого ответа.

1. Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни?
   А) личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства;
   Б) продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности;
   В) индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие;
   Г) верны все варианты ответов.
2. Для формирования духовного благополучия необходимо:
   А) развивать в себе чувство самоуважения;
   Б) жить в согласии с собой;
   В) сформировать психологическую уравновешенность;
   Г) верны все варианты ответов.
3. Для формирования физического благополучия необходимо:
   А) режим питания;
   Б) режим дня, правильное питание, закаливание, спорт, здоровый образ жизни;
   В) только режим дня, т.к. правильно распределенные дела способствуют быстрому выполнению и правильному отдыху;
   Г) неверен ни один вариант ответа.
4. Для формирования социального благополучия необходимо:
   А) анализировать обстановку;
   Б) стремиться к изучению нового;
   В) формировать умение предвидеть опасные ситуации;
   Г) формировать чувство ответственности за обеспечение личной безопасности общества и государства.
5. Какая причина является наиболее распространенной по отношению к здоровью?
   А) человек сам;
   Б) врачи;
   В) чрезвычайные ситуации;
   Г) верны все варианты ответов.
6. Что нужно для того, чтобы сохранить свое здоровье?
   А) собственные постоянные усилия;
   Б) знания норм здорового образа жизни;
   В) охватывать организацию всей вашей жизни;
   Г) пить как можно больше лекарств;
   Д) формирование культурного досуга.
7. Основные составляющие здорового образа жизни:
   А) рацион питания;
   Б) правильная организация отдыха;
   В) изнуряющие физические нагрузки;
   Г) сон, по мере того как вы устали;
   Д) умственные нагрузки.
8. Сопоставьте виды благополучия с их компонентами:

А) не драматизировать неудачи; 1.духовное благополучие
Б) свободное ориентирование в опасных ситуациях; 2.физическое благополучие
В) труд, отдых, физическая и умственная нагрузки; 3.социальное благополучие
Г) анализ складывающейся обстановки;
Д) иметь четко сформулированную цель жизни;
Е) воспитание в себе наиболее значимых человеческих качеств.

9. Почему здоровый образ жизни является индивидуальной системой поведения человека?
10. Значение здорового образа жизни в формировании у человека общей культуры в области безопасности жизнедеятельности.

Ответы: 1-в; 2-г; 3-б; 4-г; 5-а; 6-а,б,в,д; 7-а,б,д; 8-(1-а,д),(2-б,в),(3-г,е).

11. Список литературы

1. Бусырева А.С., Голяков И.П. «Проектирование и организация здоровьеформирующего пространства в общеобразовательном учреждении». ПГГПУ, 2023 год

2. Р.С. Койбаев «Модель здоровьеформирующего образовательного пространства среднего общеобразовательного учреждения», 2012 год.

3. Исследование комфортности и безопасности условий обучения: Диагностический портфель / Серия: «Здоровье в школе» / – Вып. 4. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 2013. – 93 с.