

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА (КГПУ им. В.П. Астафьева)

ФАКУЛЬТЕТ БИОЛОГИИ, ГЕОГРАФИИ И ХИМИИ  
Кафедра биологии и экологии

ГЕНКЕЛЬ АЛЛА ХАСАНОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА КАК УСЛОВИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ  
Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Биология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

И.о. заведующий кафедрой  
к.п.н., доцент Горленко Н.М.

---

Научный руководитель:

к.п.н., доцент Горленко Н.М.

Дата защиты

20 июня 2017 г.

Обучающийся

Генкель А.Х.

---

Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2017

## Содержание

Введение .....	3
Глава I. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся.....	6
1.1 Здоровый образ жизни: понятия, виды, формы, значение.....	6
1.2 Формы и способы сохранения здоровья обучающихся. ....	15
1.3. Паспорт здоровья школьника.....	18
Глава II. Методические условия реализации паспорта здоровья обучающихся в общеобразовательном учреждении.....	25
2.1 Анализ состояния физического здоровья обучающихся.....	25
2.2 Паспорт здоровья школьника на примере обучающихся МБОУ «Гимназии № 3» города Красноярска и его эффективность.....	32
Выводы.....	45
Список литературы.....	46
Приложение.....	48

## Введение

В национальном проекте «Образование» здоровьесбережение обозначено как одно из главных направлений деятельности образовательных учреждений. Сохранение и укрепление здоровья школьников является актуальной задачей каждого педагога, так как происходящие в современной жизни социальные проблемы, нервные перегрузки, неблагоприятная окружающая среда, природные катаклизмы, вредные привычки (курение, наркомания, алкоголизм) являются причиной ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения. [9]

По данным современных исследователей, здоровье населения более чем на 50% зависит от образа жизни, на 15-20% - от состояния окружающей среды и настолько же - от наследственности человека и системы здравоохранения. Если образ жизни будет отвечать оптимальным гигиеническим требованиям и нормам, то он станет основой массового здоровья, высокой работоспособности и творческого (здоровья) долголетия населения, предпосылкой резкого снижения заболеваемости.

В Законе «Об образовании» и Федеральном государственном образовательном стандарте делается акцент на том, что основная образовательная программа основного общего образования должна включать в себя не только цели, задачи и планируемые результаты, но и быть направлена на формирование общей культуры и сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Однако в настоящий момент педагоги общеобразовательных учреждений имеют недостаточно методических и технологических средств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Об этом свидетельствует статистика Министерства здравоохранения, лишь 14% детей практически здоровы, более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Уже через год обучения в школе у 1/4 здоровых учащихся обнаруживаются отклонения в

функциональном состоянии сердечнососудистой системы, только 10% выпускников школ считаются относительно здоровыми.

На основе актуальности и проблемы исследования была определена тема выпускной квалификационной работы: «Паспорт здоровья школьника как условие здорового образа жизни».

Цель исследования: разработать паспорт здоровья школьника и внедрить в общеобразовательный процесс МБОУ «гимназии № 3» города Красноярск.

Для реализации этой цели поставлены следующие задачи:

1. Изучить психолого-педагогической литературу по проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся.
2. Проанализировать настоящее состояние здоровья обучающихся в период проведения экспериментального обучения.
3. Разработать методические условия реализации паспорта здоровья в общеобразовательный процесс МБОУ «гимназии № 3» города Красноярск.

Объект исследования – процесс формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся общеобразовательных школ.

Предмет исследования – методические условия реализации паспорта здоровья школьника.

Гипотеза исследования:

Паспорт здоровья школьника будет способствовать формированию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и культуре здорового и безопасного образа жизни.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. Теоретические - анализ медико-биологической, методической, психолого-педагогической литературы по исследуемой проблеме; теоретический анализ и синтез результатов теоретического и экспериментального обучения, их обобщение.
2. Эмпирические - эксперимент, анкетирование учащихся и учителей, собеседование, наблюдение.

### 3. Статистические - статистическая и математическая обработка результатов эксперимента, и их методическая интерпретация.

Исследование осуществлялось в три этапа. На первом этапе был проведен анализ психолого-педагогической литературы, который позволил определить цель, задачи, предмет, объект, гипотезу исследования, а так же определить актуальность темы.

На втором этапе был проведен анализ состояния физического здоровья обучающихся.

На третьем этапе был проведен эксперимент: разработаны анкеты и паспорт здоровья с учетом методических условий, проведена математическая обработка данных, сформулированы выводы, оформлена выпускная квалификационная работа.

Место апробации результатов МБОУ «Гимназия № 3» города Красноярска.

Работа представлена введением, двумя главами, выводами, списком литературы, включающего 23 источника и 6 приложений. Общее количество страниц - 67; количество таблиц – 8.

# Глава 1. Теоретические аспекты формирования здорового образа жизни у обучающихся

## 1.1 Здоровый образ жизни: понятия, виды, формы, значение

Здоровье даруется нам вместе с жизнью, как обычная функция или принадлежность – как дыхание, пищеварение, кровообращение и т.д. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Здоровье подчиняется общим законам, царящим во Вселенной, без знания и соблюдения которых жизнь не возможна. Поэтому каждый из нас обязан усвоить хотя бы то, что известно науке о человеке и его здоровье.[8]

Здоровье выступает основой жизни человека. Это не самоцель, а необходимое условие полноты реализации человеком своих жизненных целей и смыслов.

Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди пытаются сбалансировать и развить различные стороны своего «я» - физическую, психическую, эмоциональную, а иногда и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям. Здоровье духовное и психологическое – составные части индивидуального здоровья человека.[6]

Анализ философской, социологической, психолого-педагогической и медицинской литературы показывает многообразие представлений учёных о сущностной характеристике здоровья. Термин «здоровье» понимался и понимается учёными с различных позиций. Н.А.Амосов, Г.Г.Гегель и другие описывали его с анатомо-физиологической стороны; А.Маслоу, Б.Н.Чумаков и другие в своих исследованиях рассматривали социальное и психическое здоровье; Е.Г.Жук, Ю.П.Лисицин, А.Я.Иванюшкин и другие определяли здоровье интегрировано, с учётом биологической, психологической и социальной составляющих. Обобщённое определение представлено в 1948 году Всемирной Организацией Здравоохранения: «Здоровье - это состояние полного

физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». В этом контексте категория «здоровье» означает «ведущий к гармонии человека с самим собой и внешним миром». Эта гармония всё больше нарушается из-за глубоких изменений духовно-нравственных устоев общества, которые на протяжении длительного времени обеспечивали устойчивое состояние организма людей и их выживание. Чрезмерная индустрия потребления, агрессивность развлечений, а также искажённые представления о материальном благополучии в корне изменили образ жизни подрастающего поколения.[11]

С.С.Боткин видел здоровье человека, прежде всего как функцию приспособления и эволюции, функцию воспроизводства, продолжения рода и гарантию здоровья потомства. Нарушение, недостаточность этой функции он рассматривал как важнейшую основу патологии.[24]

По мнению С.В.Попова «Если вдуматься в это определение, то можно сделать вывод, что абсолютное здоровье является абстракцией, и кроме того, что это определение изначально исключает людей, имеющих какие-либо (врождённые или приобретённые) физические дефекты, даже в стадии компенсации».[16]

И.И.Брехман, основоположник науки о здоровье - валеологии, определял здоровье как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации».[4]

Академик Н.М.Амосов полагает, что здоровье организма определяется количеством его, которое можно оценить максимальной продолжительностью органов при сохранении качественных пределов их функций.[2]

Здоровье - это естественное состояние организма, при котором гармонично взаимодействуют все его органы и системы, обеспечивая эффективность приспособительных реакций к изменяющимся условиям внешней среды. Абсолютно здоровым человеком считается тот, у кого не

зарегистрированы отрицательные отклонения от возрастно-половых границ нормы. К практически здоровым относят людей, у которых, несмотря на наличие некоторых отклонений, организм хорошо функционирует в данных условиях среды, включая трудовые нагрузки.[15]

Из вышеприведённых определений видно, что понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Таким образом, в своей работе мы будем определять здоровье как состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и постоянно меняющимися условиями среды.

В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья: соматическое, физическое, психическое, нравственное.[5]

Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во - первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во - вторых, обеспечивает индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы жизнедеятельности, основу которого



определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра и красоты.

Д. Колесов к признакам здоровья относит [12]:

- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно - мотивационных установок.

Впервые о здоровом образе жизни заговорили в Древней Греции и Древнем Риме. Несмотря на строгую систему физического воспитания, государственные законы об обязательных занятиях физическими упражнениями, многие именитые граждане не исполняли «гимнастическую повинность», а проводили время на бесчисленных празднествах и пирах. Бездеятельность, излишества, падение нравов принимали угрожающие размеры, подтачивали здоровье людей. Древние мыслители забили тревогу. В VI в. До н.э. Феогид писал: «сытость чрезмерная больше людей погубила, чем голод». Гиппократ (V-IV вв. до н.э.) считал, что «праздность и ничегонеделание влекут за собой порочность и нездоровье», а слова Аристотеля (IV в до н.э.) о том, что «ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие», могли бы принадлежать любому из наших современников.[22]

Великий арабский врач и философ конца I тысячелетия н.э. Ибн Сина считал, что искусство сохранения здоровья – это гармоничное сочетание следующих необходимых факторов: уравновешенность натуры; выбор пищи; очистка тела излишков; сохранение правильного телосложения; улучшение того, что вдыхается через нос; уравновешенность физического и душевного движения (к последнему он относил также сон и бодрствование).[22]

«Здоровый образ жизни», по формулировке авторов программного документа «К здоровой России. Политика укрепления здоровья и профилактики

заболеваний» (Р.Г.Оганов, Р.А.Халатов, Г.С.Жуковский и др.,1994) – «поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья». Укрепление же здоровья – «мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия».[5]

Отечественными учёными отмечалось, что здоровый образ жизни выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно – двигательных действиях, физических упражнениях (В.К.Бальсевич, П.А.Виноградов, Н.Д.Граевская, А.В.Сахно, Т.Н.Сулпмцев, В.Д.Чепик, А.С.Чубуков и др.). Здоровый образ жизни зависит от [14]:

- объективных общественных условий социально – экономических факторов;
- конкретных форм жизнедеятельности, социально - экономических факторов, позволяющих вести, осуществлять здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности: учебной, трудовой, семейно - бытовой, досуга;
- системы ценностных отношений, направляющих сознательную активность людей в русло здорового образа жизни.

Б.Н.Чумаков охарактеризует здоровый образ жизни, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменение стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными

привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.[20]

До недавнего времени под «здоровьем» в преобладающем количестве случаев понималось здоровье в узко биологическом смысле. С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменение состояния внутренней среды. В этом случае речь идёт о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

Здоровый образ жизни, по мнению ведущих медицинских специалистов в сфере физической культуры, - это реализация комплекса единой научно обоснованной медико - биологической и социально - психологической системы профилактических мероприятий, в которой важное значение имеет правильное физическое воспитание, должное сочетание труда и отдыха, развитие устойчивости к психоэмоциональным перегрузкам, преодоление трудностей, связанных со сложными экологическими условиями обитания, и устранение гипокинезии (Р.Е.Мотылянская, В.К.Велитченко, Э.Я.Каплан, В.Н.Артамонов).

Н.В.Кригер указал, что под здоровым образом жизни понимается деятельность, направленная на укрепление не только физического и психического, но и нравственного здоровья, и что такой образ жизни должен реализовываться в совокупности всех основных форм жизнедеятельности: трудовой, общественной, семейно – бытовой, досуговой. [7]

Ю.П.Лисицин под здоровым образом жизни понимает «способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях.[10]

Здоровый образ жизни выражает и определённую ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества.

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно-вещного, природного, социокультурного и духовного компонентов, социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности человека и общества.

Структура здорового образа жизни включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности рядового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленных, производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов.

Авторы монографии выделили три основных компонента здорового образа жизни:

1. объективные общественные условия;
2. конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;
3. система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность (Ю.В.Валентик, А.В.Мартыненко, В.А.Полесский и другие.)

К основным составляющим здорового образа жизни относят [21]: здоровое питание; физические упражнения; социальные связи; состояние психики и душевное здоровье.

1.Первый компонент здорового образа жизни - правильное питание.

Наука о питании существует не только для специалистов, но в первую очередь - для всех нас. В каждом доме, семье ей должны следовать постоянно, ибо это один из главных факторов здоровья. Знания о законах питания, режиме

труда и отдыха должны приобретаться с детства. Правильное, полноценное и рациональное питание должно быть возведено в ранг культа – фундамент здоровья человека. Поэтому, если мы с детства будем воспитывать и приучать детей, как нужно, когда нужно и сколько раз кушать, работать и отдыхать.[23]

Правильное питание в жизни человека имеет немаловажную роль. С пищей человек получает все важнейшие вещества для работы, роста и развития организма.

Основную функцию выполняют углеводы, жиры и белки, при их помощи человек пополняет затраченную энергию.

Так же немаловажную роль в жизнедеятельности организма имеют витамины и минералы, они так же нужны для развития и роста организма.

Во время приготовления пищи многие витамины разрушаются, поэтому ягоды, фрукты и овощи рекомендуется употреблять в сыром виде.

## 2. Второй компонент здорового образа жизни - занятия физкультурой

Отсутствие мышечной нагрузки снижает интенсивность энергетического обмена веществ, что отрицательно сказывается на скелетных и сердечных мышцах. Кроме того, малое количество нервных импульсов, идущих от работающих мышц, снижает тонус нервной системы, утрачиваются приобретённые ранее навыки, не образуются новые.

От физической нагрузки зависит наша работоспособность. Человек, который занимается спортом, виден издали, он интенсивный, энергичный, всегда готовый к действиям.

Различные виды спорта порождают в человеке различные качества, например, выносливость, пластичность, быстроту, лёгкость в движении и ещё многие другие качества.

Занятия спортом не только развивают в человеке характер, но и способствуют развитию костно - мышечной, кровеносной, дыхательной и нервной систем.

Человек, не имеющий возможности всерьёз заниматься спортом, должен заниматься простой гимнастикой. Если заниматься гимнастикой каждое утро, то

это будет способствовать укреплению здоровья, закаливанию характера, высокой работоспособности.

### 3. Третий компонент здорового образа жизни - режим дня

От режима дня зависит состояние человека, его самочувствие и успеваемость, а так же здоровье.

Каждый из учащихся посещает не только школу, но и различные секции, поэтому, чтобы успеть сделать все задуманные дела, нужно создать свой режим дня. Например, ложиться спать нужно в одно и то же время, так как, вставая утром, вы не будете чувствовать усталости, вам будет легко встать, и вы весь день будете чувствовать себя замечательно.

Распорядок в действиях и в их выполнении в одно и то же время помогает выработать хорошую память, воспитывает силу воли и приучает к дисциплине

### 4. Четвёртый компонент здорового образа жизни - закаливание.

Мы знаем, что для здоровья нам полезны солнце, воздух и вода, но так бывает не всегда. Долгое время лежать под солнцем опасно так, как можно получить ожог, либо солнечный удар. Долгое нахождение в холодной воде может привести к простудным заболеваниям. Самым старинным и не опасным способом является закаливание.

### 5. Пятый компонент здорового образа жизни - личная гигиена.

Личная гигиена - это соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта и т.д. Самому тебе и окружающим неприятны грязные руки, нечищенные зубы.

Формирование здорового образа жизни не сводится только к пропаганде или отдельным видам медико - социальной деятельности.

Здоровый образ жизни, в определении Д.А.Изуткина – основа профилактики заболеваний.[1]

Следует подчеркнуть, что в нём реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека.

Однако функция здорового образа жизни значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

В основу здорового образа жизни, по мнению Д.А.Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов[1]:

1.здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении;

2.человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

3.здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

4.здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний.

Таким образом, здоровый образ жизни – это цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и уверен, что она даст положительные результаты в деле сохранения и укрепления здоровья.

Под общим контролем должны быть учебная нагрузка, режим дня, питание, двигательная активность, закаливающие процедуры, нервные нагрузки, психологический климат дома, в школе и в классе, взаимоотношения родителей и детей, учеников и учителей, виды и формы досуга, развлечения и интересы. Неправильно организованный труд школьников может принести вред здоровью.[3]

## 1.2 Формы и способы сохранения здоровья обучающихся

В 1995 году в школах появились специалисты – «валеологи», отвечающие за работу по сохранению и укреплению здоровья.

В 2000 году приказом Министерства здравоохранения утвердили «Медицинскую карту ребёнка» для образовательных учреждений.

С 2003 года в рамках Федеральной целевой программы «Дети России» ввели программу «Здоровый ребёнок».

Здоровый образ жизни – совокупность форм и способов активной жизненной деятельности человека, способствующая полноценному выполнению учебных, трудовых, социальных и биологических функций.

Процесс формирования здорового образа жизни включает комплексные оздоровительные мероприятия (правильно организованный режим дня, физические упражнения, сбалансированное питание, соблюдение личной гигиены, профилактика заболеваний), направленные на сохранение и укрепление здоровья школьников.

Малоподвижный образ жизни, неправильное питание, перегрузка учебного процесса, несоблюдение здорового образа жизни в семье, неблагоприятная экологическая ситуация являются основными причинами ухудшения состояния здоровья школьников.

Здоровье школьника – актуальная проблема на сегодняшний день.

В целях улучшения здоровья учащихся, а также профилактики заболеваний необходимо формировать знания о здоровом образе жизни.

Знания о здоровом образе жизни формируются в ходе уроков и во внеклассной деятельности. Многие специалисты используют простые методы и приёмы – «уроки здоровья», «недели здоровья», беседы, практические занятия.

«Уроки здоровья» способствуют формированию у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья; расширению знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Цель «уроков здоровья» научить детей быть здоровыми душой и телом, применять знания и умения в согласии с законами природы. Задачи – сформировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни; обеспечить физическое и психическое саморазвитие.

«Уроки здоровья» планируются учителем в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделенных часов для занятий, времени и условий проведения. Проводятся не реже одного раза в месяц.



Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, особое внимание уделяется самостоятельному экспериментированию и поисковой активности детей.

На «уроках здоровья» оценок нет. На поставленный вопрос ребёнок может дать любой ответ. Для того чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, нельзя реагировать отрицательно на их ответы. Надо быть доброжелательным, выслушивать ответы, не показывать своё неприятие позиции ребёнка даже мимикой, взглядом. Ребёнок вправе ответить так, как он считает нужным, как понимает, чувствует, видит. Учитель должен быть готов к самым неожиданным ответам.[19]

«Неделя здоровья» в школе – эффективный способ пропаганды здорового образа жизни. Для подготовки и проведения «Недели здоровья» предусматривается целый комплекс мероприятий. Создаётся оргкомитет в составе заместителя директора по ВР образовательной организации, учителей физической культуры, ОБЖ, представителей органа ученического самоуправления, социального педагога, медицинского работника, психолога. Определяется тематика и количество мероприятий в течение «Недели здоровья». Каждый день имеет своё название и содержит соответствующие мероприятия. На уроках используют методические средства, которые позволяют наиболее эффективно воздействовать на обучающихся – плакаты, психологические игры, информационные ролики, спортивные игры, танцевальные флешмобы. Основным показателем эффективности проведённых мероприятий является процент обучающихся, педагогов, родителей школы, участвующих в них.

Беседы – необходимая форма работы с детьми. Темы беседы могут быть самые разные, например, профилактика вредных привычек, профилактика утомления, соблюдение гигиены, правильное питание и т. д.

Практические занятия – пропаганда гигиенических знаний среди обучающихся и родителей; постановка опытов и наблюдений по санитарии и

гигиене. Результаты опытов и наблюдений по санитарии и гигиене, научные статьи здоровьесберегающего содержания освещает стенгазета.

В классах организуют уголки здоровья – небольшая выставка яркого красочного материала с кратким описанием.

Таким образом, от умения учителя грамотно организовать образовательный процесс зависит здоровье обучающихся.

### 1.3 Паспорт здоровья школьника

«Паспорт здоровья школьника» представляет собой новую форму организации здоровьесберегающей деятельности, которая содержит данные о состоянии здоровья школьника и направленная на сохранение и укрепление здоровья ребёнка, а также на формирование мотивации на здоровый образ жизни с раннего школьного возраста.

Паспорт здоровья позволяет организовать лично-ориентированный подход по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, способствует формированию мотивации на ценностное отношение к здоровью на основе полных данных о состоянии здоровья ученика.

В паспорт будут внесены данные о физиологических особенностях ребёнка, перенесённые им заболевания, сведения о семье, успеваемости и личных достижениях. Предполагается, что паспорт будет заполняться ребёнком совместно с родителями, учителями, медицинскими работниками, психологами.

Паспорт здоровья школьника своим содержанием сочетается с медицинской картой ребёнка – форма №026/у-2000, утверждённая приказом Минздрава России от 03.07.2000 №241.

В паспорт здоровья входят данные о перенесённых и хронических заболеваниях, пропусках занятий по болезни и госпитализациях, вылеченных зубах, а также о наличии аллергии. Также в паспорте указывается физическая подготовка школьника, его результаты по физической подготовке.

Например, в паспорт здоровья обязательно включается информация обо всех перенесенных и хронических заболеваниях. Информация заносится в таблицу (табл. 1).

Таблица 1

Перенесенные и хронические заболевания

Заболевание	Дата	Заболевание	Дата
Корь		Коклюш	
Ветряная оспа		Скарлатина	
Ветряная оспа		Брюшной тиф	
Инфекционный паротит		Туберкулез	
Краснуха		Ревматизм	
Инфекционный гепатит		Хронические и наследственные	

Задание для учащегося: отметь заболевания, которыми ты переболел.

Кроме этого паспорт содержит информацию о соматометрических и физиометрических показателях ребенка (табл.2)

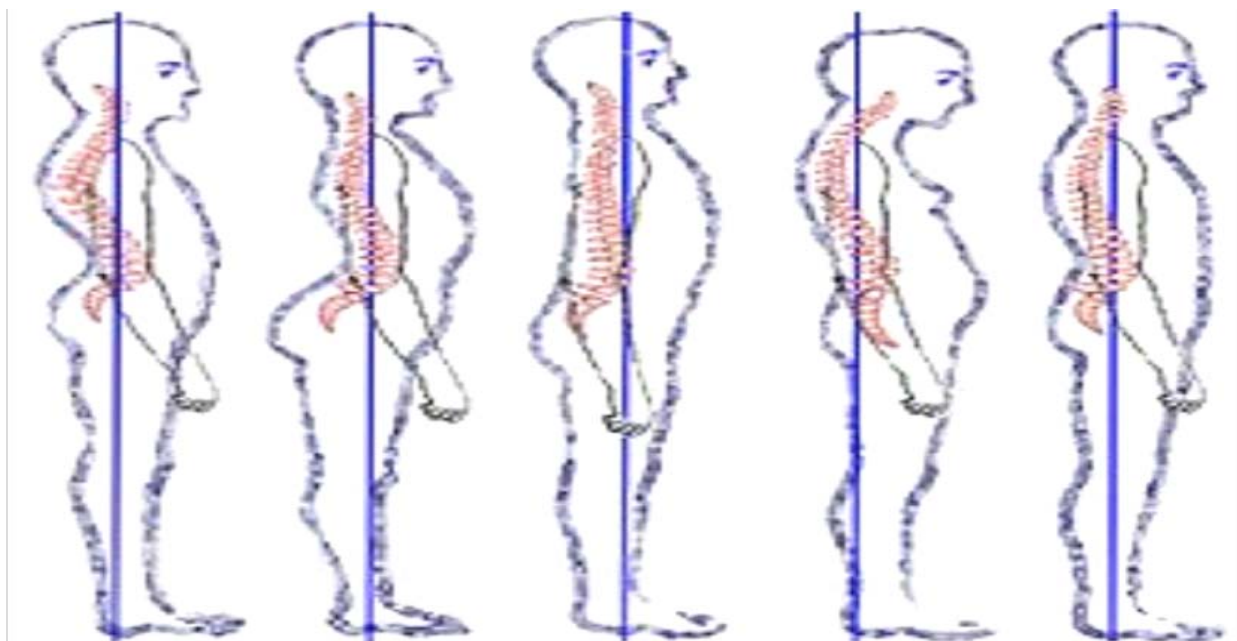
Таблица 2

Показатели, характеризующие рост и развитие (соматометрические и физиометрические)

Показатель	Полугодие	Класс										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Рост	I											
	II											
Масса тела	I											
	II											
Индекс массы тела	I											
	II											

Жизненная ёмкость лёгких	I											
	II											
Сила левой руки	I											
	II											
Сила правой руки	I											
	II											
Артериальное давление	I											
	II											
Частота сердечных сокращений	I											
	II											

Информация о состоянии здоровья обучающегося перемежается с заданиями, направленными на общие правила здорового образа жизни и показатели здоровья. Например, на следующем рисунке 1. показаны различные виды осанок, а также сформулировано задание: «Задумайся, говорят ли тебе «не сутулься, выпрямься!». Отметь на рисунке свою осанку.



Вогнуто-круглая  
спина

плоско-вогнутая  
спина

плоская  
спина

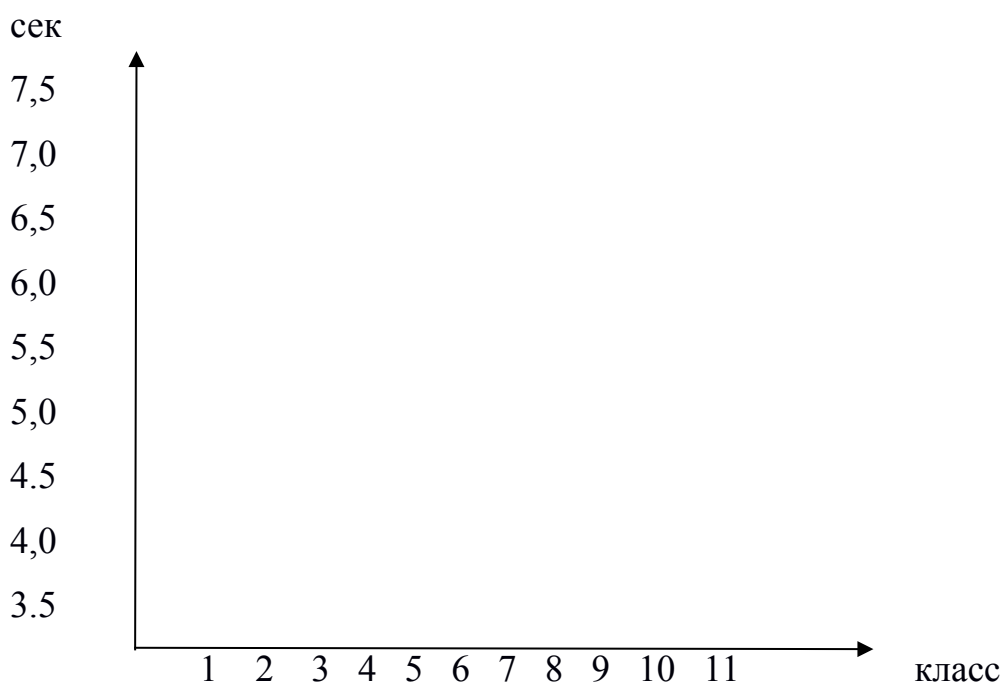
круглая  
спина

нормальная  
осанка

Рис.1. Разновидности осанок

Особенность паспорта здоровья от медицинской карты в том, что в него входит информация о спортивных результатах обучающегося и их динамике. Спортивные результаты могут быть взяты из обязательных видов физической нагрузки школьника, также можно включить информацию о дополнительных спортивных достижениях (рис. 2).

Например, в паспорт здоровья можно поместить график, в котором обучающийся фиксирует свои результаты бега (по показателям, полученным на занятиях физическая культура) рис. 2.



Задание для учащегося: отметь на графике свой спортивный результат: красным цветом в начале учебного года, зеленым – в конце учебного года

Рис.2. Бег на 30 м, сек

В паспорт здоровья могут входить следующие разделы: «Правильное питание и пищевая ценность продуктов», «Хобби и увлечения», «Внеурочная деятельность», «Достижения в учебной, спортивной, научной и других видах деятельности».

Обязательным разделом паспорта здоровья является состояние индивидуального психологического здоровья школьника. В котором представлены следующие психологические компоненты личности - внимание, память, воображение, мышление, речь, мотивация и другие. При рассмотрении внимания, учитываются такие показатели как: продуктивность, устойчивость, переключение, объем.

Таким образом, паспорт здоровья это особый документ, который включает как информацию о состоянии здоровья ребенка, так и помогает организовать деятельность в области формирования здорового образа жизни.

Ответственность за наполнение паспорта здоровья лежит на разных субъектах: ученик, учитель (классный руководитель), учитель физической культуры, медицинский работник, психолог, родитель.

Свой паспорт здоровья ученики должны будут заполнять в течение всей учёбы в школе. В документе они должны будут указать сведения о себе, а также вклеить свои фотографии в возрасте 7, 11, 15 лет, сообщить о родителях и других родственниках, проживающих вместе с ним, оценить обстановку в своей семье.

После этого ученик должен будет написать свой режим дня и перечислить «все основные действия, совершаемые в течение стандартного учебного и выходного дня». Затем указать примерный рацион питания, вредные привычки, увлечения, заполнить сведения о посещении дополнительных занятий во внеурочное время – секция, кружок, курсы, занятия с репетитором и другие. Так же обучающийся может сообщить об участии в школьных мероприятиях – олимпиада, концерт, спортивные соревнования, вписать сведения о личных достижениях: проекты, получение спортивного разряда, призовое место в соревнованиях, затем вклеить фотографию своего рабочего места (комнаты) либо нарисовать схему своей комнаты. Заканчивается паспорт здоровья школьника сведениями о психологическом развитии ребёнка и его успеваемости.

Паспорт здоровья школьника хранится дома. Заполняя и регулярно просматривая этот документ, ученик приобретает опыт самонаблюдения, самоконтроля, учится прислушиваться к себе и следить за своим здоровьем.

Сведения о здоровье в паспорт заносит классный руководитель из медицинской карты ребёнка, учитель физической культуры – данные о физической подготовке, выводы о психологическом развитии обучающегося делают психологи. Родители заполняют анкеты о здоровье ребёнка. Ребёнок работает с паспортом постоянно на «Часах здоровья» в школе. Следовательно, паспорт здоровья школьника ведёт к совместной деятельности взрослых и детей по сохранению и укреплению здоровья.

По результатам заполнения паспорта здоровья школьника составляются практические рекомендации для учащихся и родителей.

Таким образом, паспорт здоровья школьника позволяет сделать объективную оценку уровню здоровья обучающегося и его образу жизни. После заполнения паспорта здоровья и рекомендаций педагогов, психологов, врачей школьник совместно с родителями может принять решение о внесении изменений в свой образ жизни.



## Глава II Методические условия реализации паспорта здоровья обучающихся в общеобразовательном учреждении

### 2.1 Анализ состояния физического здоровья обучающихся

Согласно материалам Всемирной Организации Здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Физическое здоровье человека – естественное состояние организма, при котором нормально функционируют все его органы и системы.

Физическое развитие подразумевает ежедневное выполнение физических упражнений, правильное питание, отсутствие вредных привычек, характеризуется такими показателями как рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, число сердечных сокращений до и после нагрузки, динамометрия, а также физическими качествами – сила, выносливость, гибкость, быстрота.

Для изучения состояния здоровья и отношения к здоровому образу жизни школьников нами было проведено исследование на базе гимназии №3 города Красноярск. В эксперименте принимали участие 23 учащихся 8 класса.

Для анализа физического состояния учащихся (8 класса) нами были использованы следующие методы изучения: анкетирование учащихся (две анкеты) и опрос учителей, наблюдение и самонаблюдение, анализ медицинских карт, классного журнала и беседа с учителями, психологом и медицинским работником.

Первоначально была разработана анкета для учащихся «Жизнедеятельность ученика» (приложение 3)

Анкета для учащихся позволяет рассмотреть, как выполняются учеником основные режимные моменты, являющиеся значимыми в аспекте компонентов здорового образа жизни. В данной анкете ученик расписывает примерный распорядок суток в течение недели. Таким образом, можно выявить режим сна, режим двигательной активности-пассивности, режим труда и отдыха. Стоит отметить, что данная анкета даёт примерное представление о количестве часов,

но в целом режимные моменты описаны удовлетворительно. Одним из факторов является искренность школьника. Также важно наиболее точное раскрытие часа, с точки зрения описания деятельности.

В ходе анкетирования получены следующие данные (таблица 3).

Таблица 3

Анализ результатов анкетирования учащихся

Деятельность ученика	Количество учеников (23 человека)	Соотношение в процентах, %
Соблюдают режим сна	17	73,9
Соблюдают режим труда отдыха	18	78,2
Соблюдают режим питания	13	56,5
Достаточная двигательная активность (спорт, физическая культура)	16	69,5
Дополнительные занятия (кружок, секция)	14	60,8

Анализируя представленные данные, можно предположить, что большинство учеников 8 класса ведёт правильный образ жизни.

По утверждению врачей, полноценное рациональное питание является важным условием для роста и развития детей. Большое значение для усвоения пищи имеет режим питания, то есть правильное распределение её приёмов в течение дня.

Вторая, разработанная нами анкета «Мой рацион питания» (приложение 4) по выявлению пищевых ошибок, предоставляет возможность оценить, насколько правильно питается ученик. В данной анкете отображены наиболее частые и важные ошибки, совершаемые подростками: несоблюдение режима питания, питание фастфудом, употребление газированных напитков, пренебрежение простой водой при жажде и т.д. Результаты анкеты представлены в таблице 4.

Анализ анкеты «Мой рацион питания»

Рацион	количество учеников (23 человека)	процентное соотношение
Трёхразовое питание	14	60,8%
Употребление фруктов	17	73,9%
Перекусы (чипсы, сухарики)	12	52,1%
Употребление сладкого больше двух раз в день	15	65,2%

Таким образом, можно отметить плюсы и минусы в рационе школьника, например, трёхразовое питание присутствует в рационе у 60,8%, употребляют фрукты – 73,9%, злоупотребляют чипсами, сухариками – 52,1%, сладкое в рационе более двух раз в день – 65,2%.

Ещё одним важным показателем состояния здоровья является умение ученика противостоять стрессовым ситуациям.

Проблема психосоциального стресса чрезвычайно актуальна. На возникновение стресса влияют различные факторы: врождённая уязвимость организма (например, склонность к различным заболеваниям), внешние события, убеждения человека, его умение совладать со стрессовой ситуацией. Экспериментальное исследование реакции на стрессовую ситуацию показало, что физиологические реакции на стресс значительно меньше выражены у испытуемых с низкой тревожностью и высокой жизнестойкостью.

Тест жизнестойкости (приложение 2) представляет собой адаптацию опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди. В 2006 году Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой эта методика была адаптирована и издана. Личностная переменная hardiness (Д.А.Леонтьев в 2000 году предложил обозначать эту характеристику на русском языке как жизнестойкость) характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности.[13] Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром,

и включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлечённость, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт стойкого совладания со стрессами восприятия их как менее значимых. Данная методика рассчитана на школьников в возрасте от 14 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Тест состоит из 45 вопросов – утверждений, предложены такие варианты ответов как «нет», «скорее нет», «скорее да», «да».

После тестирования проводится обработка результатов: для подсчёта баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3;

«Нет» - 0 баллов; «скорее нет» - 1 балл; «скорее да» - 2 балла; «да» - 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

«Нет» - 3 балла; «скорее нет» - 2 балла; «скорее да» - 1 балл; «да» - 0 баллов.

После чего суммируются общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлечённости, контроля и принятия риска).

Вовлеченность определяется как «убежденность в то, что вовлечённость в происходящее даёт максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». (Maddi, 1998 b). Человек с развитым компонентом вовлечённости получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убеждённости порождает чувство, отвергнутое, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлечённость». (Maddi, 1987, p103).

Контроль представляет собой убеждённость в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что всё то, что с ним случается, способствует его развитию за счёт знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надёжных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение из опыта и последующее их развитие.

Результаты тестирования показаны в таблице 5

Таблица 5

Анализ результатов обучающихся по тесту «Жизнестойкость»

Уровни	Жизнестойкость		Вовлечённость		Контроль		Принятие риска	
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%
Высокий уровень	6	26	5	21,7	2	8,7	17	74
Средний уровень	14	60,8	13	56,5	19	82,6	5	21,7
Низкий уровень	3	13	8	34,7	2	8,7	1	4,3

Из таблицы видно, что высоким уровнем жизнестойкости обладают лишь 26 % учащихся, у 60,8% - средний уровень и 13% - низкий уровень.

Причём вовлечённость 56,5% – средний уровень выраженности у большинства подростков, такие обучающиеся получают удовольствие от собственной деятельности, чувствуют себя уверенно и т.д.

Контроль 82,6% – средний уровень в классе, ученики, которые стремятся влиять на результаты происходящего, выбирают свой путь и т.д.

Принятие риска 74% – высокий уровень выраженности у большинства подростков, которые стремятся к развитию, действуют на свой страх и риск.

В целом, наибольшее количество обучающихся имеют высокий или средний уровень выраженности жизнестойкости, в структуре которой преобладает такой компонент как принятие риска.

Таким образом, при планировании учебной и внеучебной деятельности необходимо учитывать уровень жизнестойкости обучающихся, так как он будет определять его поведение в стрессовой ситуации.

Для того чтобы соотнести полученные данные со здоровьем и работоспособностью ребёнка, мы решили взять в качестве показателей последних группы здоровья, антропометрические данные и успеваемость учеников.

Для решения этой задачи были проанализированы медицинские карты, классный журнал и проведены беседы с медицинским работником.

Группа здоровья косвенно может показать наличие либо отсутствие проблем со здоровьем школьника. Эти данные открытые и содержатся в классном журнале. Более того, уточнение этих данных не противоречит медицинской тайне и не нарушает прав ребёнка. Распределение обучающихся 8 класса гимназии №3 по группам здоровья, где:

основная группа (I) – 7 учеников (30,4%);

подготовительная (II) – 13 учеников (56,5%);

специальная (III) – 3 ученика (13%).

Благодаря антропометрическим показателям, которые фиксируются в медицинской карте ребёнка, можно выявить проблемы в развитии ребёнка – замедленный рост, избыток либо дефицит массы тела. Антропометрические показатели физического развития обучающихся 8 класса (из них 13 девушек и 10 юношей) гимназии №3 города Красноярск (таблица 6).

Таблица 6

Антропометрические показатели физического развития обучающихся 8 класса

Показатели физического развития	Девушки	Юноши
Рост (в сантиметрах)	157	159
Вес (в килограммах)	50	49
Окружность грудной клетки (в сантиметрах)	75	76
Жизненная ёмкость лёгких (в миллилитрах)	2000	2011
Сила мышц правой кисти (в килограммах)	24	28

Сила мышц левой кисти (в килограммах)	22	26
---------------------------------------	----	----

Далее нами была рассмотрена успеваемость школьника. Для этого проводилась беседа с классным руководителем и работа с классным журналом. Мы рассматривали средний балл как результат успеваемости. Для ребёнка первостепенной задачей, тем более трудовой, является обучение в школе, поэтому его успеваемость может рассматриваться как результат его работоспособности, его возможностей организма к противодействию стрессам и нагрузкам, как физическим, так и интеллектуальным. Успеваемость 8 класса гимназии №3 города Красноярск показана на таблице 7.

Таблица 7

Успеваемость учащихся 8 класса гимназии № 3

Успеваемость класса	количество учеников (23 обучающихся)	процентное соотношение, %
Количество обучающихся на «4» и «5»	18	78
Количество обучающихся на «3»	4	17
Неуспевающие	1	4,3

В ходе изучения физического здоровья обучающихся, а именно: по результатам анкетирования, тестирования, антропометрических данных, беседы с педагогами и психологами, можно резюмировать, что почти все ученики находятся в хорошей физической форме, антропометрические показатели в пределах нормы.

А также учащиеся 8 класса принимают участие во всевозможных общешкольных мероприятиях, посещают различные секции и кружки, ведут активный и здоровый образ жизни благодаря хорошим показателям физического здоровья и активному взаимодействию учеников, педагогов и родителей.

## 2.2 Паспорт здоровья школьника на примере обучающихся МБОУ «Гимназии №3» города Красноярска и его эффективность

На сегодняшний день главная причина нарушений здоровья подростка заключается в сформированности неправильных норм питания и отдыха, а также целенаправленной деятельности по укреплению собственного здоровья. Процесс воспитания в отличие от просвещения заключается в целеустремлённом и систематическом воздействии на психологию индивидуума с целью привития ему желаемых качеств, в данном случае знаний и навыков о здоровом образе жизни.

Паспорт здоровья школьника позволяет отследить в динамике какие-либо изменения физического здоровья, развитие психических процессов в соответствии с возрастными нормами, вовремя выявить проблемы ребёнка и оказать ему необходимую помощь, то есть скорректировать образовательный процесс с учётом индивидуальных особенностей обучающегося. Схема паспорта здоровья изображена на рис.3



Рис.3 Схема паспорта здоровья

По результатам анализа физического здоровья учащихся гимназии №3 города Красноярска было установлено, что одной из основных проблем является неправильное питание.



Представим элементы паспорта здоровья, позволяющие выявить особенности питания учащихся и организовать работу по формированию правильного отношения к нему.

По анамнезу можно предположить, какими заболеваниями переболел ученик, есть ли хронические болезни, немаловажным фактом является наличие аллергической реакции (пищевая, лекарственная, вакцинальная) и непереносимость лекарственных препаратов.

Антропометрические показатели свидетельствуют о наличии дефицита или избытка массы тела (таблица 2).

По результатам анализа выявлено, масса тела у 87% учащихся в пределах нормы, а у 13% - избыток массы тела, дефицита массы не наблюдается. По данным медицинских карт выявлены такие заболевания как дискинезия желчевыводящих путей - 4,3%, гастрит - 8,7%, пищевая аллергия - 4,3%. Следующим элементом паспорта здоровья являются анкеты и тесты для учащихся и родителей. Анкеты позволяют установить рацион питания, количество приемов пищи в сутки, пищевые привычки.

По результатам анкетирования было установлено, что у 65% учащихся питание не является рациональным. Только 20% учащихся владеют правилами здорового полноценного питания. Наиболее распространенными недостатками питания подростков можно считать употребление газированной воды, фаст-фудов, чипсов, сухариков, отказ от горячей пищи. В связи с этим были выявлены учащиеся, которым необходимо оказать помощь в коррекции рациона питания.

После анкетирования учащимся были предложены рекомендации и памятки по здоровому питанию, например, пирамида питания рис.4 и памятки для подростка рис. 5, 6



Рис.4 Пирамида питания



## *Золотые правила питания*



- ◇ не переедайте!
- ◇ тщательно пережёвывайте пищу!
- ◇ ешьте в одно и то же время - не менее 5 раз в день - свежеприготовленную пищу!
- ◇ пейте чистую воду в течение дня!

Рис.5



Рис.6

Этот элемент паспорта здоровья позволяет напомнить учащимся о правилах здорового питания и влияет на представления о культуре питания. Особенность этих заданий заключается в том, что они должны содержать только важную и главную информацию и обладать мощным визуальным компонентом (яркость, красочность, неповторимость образа и т. д.).

Далее учащимся необходимо заполнить тест и таблицу, направленные на выявление базовых знаний о пищевой ценности продуктов и их влияния на здоровье организма.

#### Тест «Здоровое питание»

Выбери один правильный ответ:

1. В клетках человека и животных в качестве строительного материала и источника энергии используются:

- а) вода и углекислый газ
- б) гормоны и витамины
- в) белки, жиры и углеводы
- г) неорганические вещества

2. Избыточное количество углеводов в организме приводит к:

- а) их превращению в белки
- б) *их превращению в жиры*
- в) расщеплению на более простые вещества
- г) отравлению организма

3. Что содержится в жирах?

- а) минеральные соли
- б) белки
- в) углеводы
- г) *холестерин*

4. Основным источником энергии в организме являются:

- а) ферменты
- б) гормоны
- в) *углеводы*
- г) витамины

5. Процесс механической обработки пищи в пищеварительном канале и химического расщепления питательных веществ ферментами на их составные части, называется –

- а) всасыванием
- б) *пищеварением*
- в) окислением

6. Какой орган не входит в пищеварительный канал

- а) желудок
- б) ротовая полость
- в) пищевод
- г) *печень*

7. Перистальтика – это последовательное сокращение и расслабление мышц, вызывающее перемещение пищи

а) в желудке

б) по пищеводу

в) по кишечнику.

Анализ первичных результатов теста показал, что учащиеся 8 класса имеют неполные знания по данной теме. Уровень освоения знаний определялся по коэффициенту А.А. Кыверялга. Формула поэлементного анализа включает:

1) коэффициент усвоения учебного материала ( $K_3$ ) равен:  $K_3 = J_o / J_a$ , где  $J_o$  – объем учебного материала, усвоенного учащимися в течение определенной единицы времени;  $J_a$  – объем материала, сообщенный учащимся за то же время. За единицу времени в нашем исследовании принимался урок, а за объем учебного материала – количество формируемых понятий на уроке.

По данным В.П. Беспалько, коэффициент усвоения материала может быть нормирован в следующих пределах:  $0 \leq K_3 \leq 1$ . При  $K_3 \geq 0,7$  знания усвоены, при  $K_3 < 0,7$  – материал усвоен не полностью;

2) средний коэффициент усвоения материала ( $K_{cp}$ ) вычисляется как отношение суммы  $K_3$  отдельных учащихся к общему количеству их работ ( $n$ ):

$$K_{cp} = K_y / n.$$

Выше перечисленные формулы и показатели применялись для обработки экспериментальных данных на всех этапах нашего исследования.

По результатам теста вычислялся коэффициент уровня сформированности знаний по формуле А. А. Кыверялга.  $K_3 = a/n$ , где  $K_3$  – коэффициент уровня сформированности знаний учащихся,  $a$  – количество правильных ответов учащихся;  $n$  – общее количество вопросов. При  $K_3 = 0,7$  мы считали тему освоенной.

Оказалось, что  $K_3$  равен 0,53, что свидетельствует о неполном усвоении знаний учащимися класса. Поэтому с учениками, не справившимися с тестом, была проведена дополнительная беседа. Результаты повторного тестирования показали полное усвоение данного материала,  $K_3 = 0,85$ .

Далее учащимся было предложено заполнить таблицу 8 в малых группах. Каждый ученик рассмотрел одно из заболеваний ЖКТ и за счет совместной работы было выполнено это задание.

Таблица 8

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Желудочно-кишечные заболевания					
Причины, источник заражения	Наиболее опасные болезни	Признаки заболевания	Первая помощь	Профилактика	Примечание

Кроме этого учащимся были предложены вопросы об основных химических свойствах белков, жиров и углеводов:

- Почему в хлебе много дырочек?
- Почему при долгом пережёвывании чёрного хлеба появляется сладкий вкус?
- Почему при тепловой обработке мяса и рыбы происходит уменьшение массы готового продукта?
- Почему нельзя применять медицинские препараты с истёкшим сроком годности?
- Почему врачи рекомендуют “сбивать” температуру у больного, если она превышает 38 градусов Цельсия?
- Почему при приготовлении отварного мяса его рекомендуют опускать в кипяток?
- В какое время суток лучше употреблять углеводы?
- Если углеводы нам так необходимы, почему вес все-таки увеличивается?

Для расширения представлений о правилах питания и процессах происходящих в организме, в паспорте здоровья учащимся предлагаются ссылки на электронные образовательные ресурсы под рубрикой «Это интересно знать».

#### Видеофрагмент «О правильном питании детей»

Вы узнаете, о рационе питания на целый день, что лучше употребить на завтрак, обед и ужин, а также о соотношении белков, жиров и углеводов.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dctHLGFCLYQ>

#### Видеосюжет «О правильном питании школьников»

О возможных вариантах завтраков, обедов и ужинов, а также о правилах здорового питания дома и в школе, вкусных и полезных перекусах

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9iftkhrYkhE>

#### Видеоролик «О вкусных и полезных перекусах для школьников»

Полезная информация о том, чем заменить чипсы, газированную воду

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=B-UYUPaooOY>

#### Статья «15 интересных фактов о питании для подростков»

«...теперь ты можешь смело считать долька шоколада - это не вредное лакомство, а вкусная пищевая добавка - ты это заслужила!»

Режим доступа: <https://www.devchat.ru/my-body/fitness-and-nutrition/article/15-fun-nutritional-facts-for-teens>

Таким образом, знания о здоровом образе жизни формируются за счет разных средств и методов обучения, а также коллективно-распределенной деятельности учащихся, что обеспечивает их прочность и качество освоения.

Внеклассные мероприятия позволяют расширить представления учащихся о здоровом образе жизни и скорректировать нормы питания. Одним из таких мероприятий может быть «Мой любимый завтрак», который способствует фор

мированию у школьника ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширению знаний и навыков по гигиенической культуре. На этом занятии школьники обсуждают полезные свойства блюд, которые могли бы стать отличным вариантом для завтрака.

Занятие проводится в форме игры. Учащиеся разделяются на 3-4 группы до 5 человек. Каждой группе предлагается создать проект на тему «Завтрак моей мечты». За 20 минут, используя муляжи, картон, цветную бумагу, краски, карандаши, фломастеры, принтер ученики разрабатывают свой проект.

После организуется презентация проектов членам жюри, в состав которого входит учитель и несколько учащихся. Экспертам необходимо выявить пищевую ценность продуктов, определить полноценность предложенных блюд, а также эстетичность выполненной работы и качество презентации.

Такие занятия позволяют закрепить нормы и правила здорового питания подростка, а также сформировать общественное мнение о здоровом питании.

Многие мероприятия не исключают участие родителей. Например, цикл бесед с учащимися и родителями на тему «Здоровое питание-залог здоровья» включает гигиену питания, питание в домашних условиях, рациональное питание, меры профилактики по заболеваниям желудочно-кишечного тракта, правила поведения в школьной столовой. Беседу проводят классные руководители и медицинские работники. Присутствие подростков на родительском собрании на тему «Здоровая и вкусная пища для всей семьи!» способствует правильному пониманию о питании, о пользе завтрака, о продуктах, которые не желательно употреблять школьнику и т.д.

На уровне школы необходимо проводить конкурсы стихов, стенгазет на тему «Здоровое питание». Проведение общешкольных мероприятий объединяет учеников, родителей и учителей.

Последним элементом паспорта здоровья являются практические задания для учащихся, которые позволяют экспериментальным путем определить важность и значимость выполнения правил питания.

Примерный перечень практических заданий



1. Исследование шоколада (приложение 7,8)
2. Исследование молока (приложение 9)
3. Исследование состава продуктов питания по этикеткам упаковок
4. Исследование влияния газированных напитков на организм школьника.
5. Пищеварение в ротовой полости.

Приведем пример инструкции для практической работы по теме «Пищеварение в ротовой полости».

Карточка-инструкция

Лабораторная работа «Пищеварение в ротовой полости»

Цель: Показать способность слюны переваривать углеводы.

Крахмал расщепляется под влиянием содержащегося в слюне фермента амилазы. Действие амилазы проявляется только в слабощелочной среде при температуре 37-38°C.

Ход работы

1. В центр крахмальной салфетки нанесите немного слюны и с помощью ватной палочки напишите букву А.
2. На крахмальную салфетку в верхнем правом углу с помощью второй ватной палочки смоченной водой нанесите букву Т.
3. Сверните салфетку пополам и погрейте 2-3 минуты между ладонями.
4. Промойте салфетку в кювете с раствором йода (используйте пинцет).
5. Опишите что наблюдаете, сделайте вывод.
6. Изучите таблицу на обороте карточки.

Что делали?	Что наблюдали?	Вывод

Анализ паспорта здоровья, а именно результаты первоначального анкетирования и тестирования помогли выявить недостатки питания

подростков и вредные пищевые привычки. В ходе организации работы по правильному питанию учащимся были предложены рекомендации и памятки по здоровому питанию, например пирамида питания, заполнение таблицы о заболеваниях желудочно-кишечного тракта которые возникают вследствие не соблюдения режима питания, тест «Здоровое питание» и вопросы об основных свойствах белков, жиров и углеводов. Особый интерес у школьников вызвали ссылки на электронные образовательные ресурсы «О вкусных и полезных перекусах для школьников», а также различные внеклассные мероприятия, например, «Мой любимый завтрак», которое формирует у подростка понятие о полезных свойствах продуктов, которые могли бы стать одним из вариантов завтрака. И практические задания, когда подростки сами определяют важность присутствия в рационе тех или иных продуктов питания, например, исследование молока и шоколада или каким образом происходит пищеварение в ротовой полости.

Таким образом, паспорт здоровья позволяет формировать структуру здорового образа жизни, включающего духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности каждого учащегося.

Паспорт здоровья позволяет учитывать разные составляющие физического здоровья школьника в соответствии с другими его компонентами. На рисунке 7 представлена схема процессов, реализуемых в паспорте здоровья и обеспечивающих формирование навыков здорового образа жизни.



Рис. 7. Процессы, обеспечивающие формирование навыков здорового образа жизни

По результатам проведённой работы и повторного тестирования, обучающихся можно констатировать о повышении уровня знаний в области строения и работы пищеварительной системы человека и правил питания.

Так, тестовый контроль показал, что у обучающихся коэффициент сформированности знаний составил 0, 85, что свидетельствует о полном усвоении знаний у обучающихся класса.

По окончании экспериментального обучения были проведены анкеты для учащихся и родителей, которые позволили выявить у них изменение культуры питания. Например, изменилось количество приемов пищи обучающихся. Практически все ученики стали питаться не реже 4 раз в день, а большинство из них 5-6 раз. В рационе многих обучающихся продукты фастфуда заменились овощами, соками и фруктами. Родители отметили, что их дети стали принимать участие в приготовлении еды.

Деятельность по заполнению паспорта здоровья позволила инициировать научно-исследовательскую деятельность обучающихся и подготовить доклад на районную научно-практическую конференцию «Паспорт здоровья школьника

как инструмент первичной профилактики и формирования здорового образа жизни».

Таким образом, паспорт здоровья способствует формированию мотивации на ценностное отношение к здоровью, а совместная деятельность разных специалистов позволяет формировать здоровый образ жизни обучающихся.

## Выводы

1. Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования здорового образа жизни обучающихся позволил установить, что здоровый образ жизни в единстве его компонентов биологического и социального представляет собой социальную ценность, укрепление которой – важнейшая задача любого цивилизованного общества.

2. Анализ настоящего состояния здоровья обучающихся в период проведения экспериментального обучения, показывает, что главной причиной нарушений здоровья подростка является сформированность неправильных норм питания и отдыха.

3. В паспорте здоровья должны быть представлены разные виды медицинских, диагностических, обучающих и психологических разделов, которые инициируют следующие виды деятельности субъектов учебного процесса: выявление хронических заболеваний и антропометрических показателей, выявление образовательных дефицитов и вредных привычек, формирование биологических знаний и умений в области ЗОЖ, формирование ценностного отношения к собственному здоровью и норм поведения, опыт самостоятельных исследований и творческой деятельности.

## Список литературы

1. Анастасова Л.П., Кучменко В.С., Цехмистренко Т.А. Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии 6-9 классы методическое пособие. М.: Вентана-Граф, 2007. 208 с.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. -3-е изд., доп., перераб.- М.:Физкультура и спорт, 1987.-64 с.
3. Артюнина Г.П., Игнатькова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: учебное пособие для высшей школы. - 4-е изд., перераб - М.: Академический Проект; Гаудеамус, 2008.-560с.
4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. — 2-е изд., доп., перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1990. — 186 с.
5. Валеология: Учеб. пособие / Под ред. В.П.Соломина, Ю.Л.Варшамова. СПб.: Образование, 1995. – 205 с.
6. Воробьев В.И. Слагаемые здоровья. М.:- 2004.-87с.
7. Галеева Н.Л. Сто приемов для учебного успеха ученика на уроках биологии. – М.: «5 за знания», 2006.- 112 с.
8. Гоголан М.Ф. Законы здоровья. - М.: Советский спорт, 1999. - 496 с.
9. Гурьев А.В. Проблемы здоровьесбережения в школе // Биология. 2003.- №29. С. 11.
10. Жукова Н.Н. Формирование и развитие общеучебных умений и навыков учащихся на уроках биологии // Справочник заместителя директора школы. 2011. № 6.-С.36-39.
11. Кабаян О.С. Формирование валеологических знаний через интеграцию уроков биологии и основ безопасности жизнедеятельности // Методика обучения биологии и экологии в XXI веке: Тезисы докладов научно-практической конференции. Санкт – Петербург, 3-4 февраля 2000 года. – СПб. Изд –во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – С.72 – 73.
12. Колесов Д.В. Здоровье – через образование // Биология в школе. 2000. № 2. С.20-22.

13. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
14. Малецкая Н.С. Средства формирования здорового образа жизни на уроках биологии. // Вестник Ишимского государственного педагогического института им. П.П. Ершова. -2014.-№4(16). С.140-144.
15. Мархваидзе Р.И. Конспекты лекций и практические работы по возрастной анатомии, физиологии и гигиене. Стерлитамак: 2003.-559с.
16. Попов С.В. Валеология в школе и дома // о физическом благополучии школьников. СПб, 1997. С.136.
17. Проект. Паспорт здоровья школьника // Режим доступа: <http://www.kongord.ru/Index/Judgementday09/schoolpassport.pdf>
18. Руднев Антон. Технология проведения уроков здоровья // Режим доступа: <http://www.medroad.ru/zdorovie-detei/tehnologia-provedenia-yurokov-zdorovia.html>
19. Суравегина И.Т. Три урока о здоровом образе жизни // Биология в школе. -1998.-№3.-С32-35.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования.
21. Фёдорова М.З., Кучменко В.С., Лукина Т.П. Экология человека. Культура здоровья: Учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательных учреждений. -М.: Вентана-Граф, 2003. 144 с.: ил
22. Чумаков Б.Н. Основы здорового образа жизни. Курс лекций. - М.: Педагогическое общество России, 2009. - С.42
23. Шабунин А.В. Лесгафт в Петербурге. - Л.; 1989. С.11

## Приложение

## Паспорт здоровья школьника

Фотография школьника 7 лет
----------------------------------

Фотография школьника 11 лет
-----------------------------------

Фотография школьника 15 лет
-----------------------------------

### 1. Общие сведения о школьнике

- 1.1 Фамилия, имя, отчество ребёнка
- 1.2 Число, месяц, год рождения
- 1.3 Домашний адрес
- 1.4 Группа крови, резус – фактор
- 1.5 Аллергия (лекарственная, пищевая)
- 1.6 Непереносимость лекарственных препаратов (указать какие)

### 2. Общие сведения о родителях

Родители	Фамилия Имя Отчество	Год рождения	Образование	Должность	Телефон (домашний, мобильный)
Мама					
Папа					

### 3. Перенесённые заболевания

#### 3.1

Заболевания	Дата	Заболевания	Дата
Корь		Инфекционный гепатит	
Коклюш		Брюшной тиф	
Скарлатина		Туберкулёз	
Дифтерия		Ревматизм	
Ветряная оспа		Другие (указать какие)	
Инфекционный паротит			
Краснуха			



### 3.2 Хронические заболевания в семье (если есть)

### 3.3 Профилактические прививки

Заболевания	Возраст
полиомиелит	
дифтерия, коклюш, столбняк	
паротит	
корь	
гепатит «В»	
краснуха	
реакция Манту	
туберкулёз (БЦЖ)	
грипп	
менингококковая инфекция	
другие	

### 4. Сведения о госпитализации

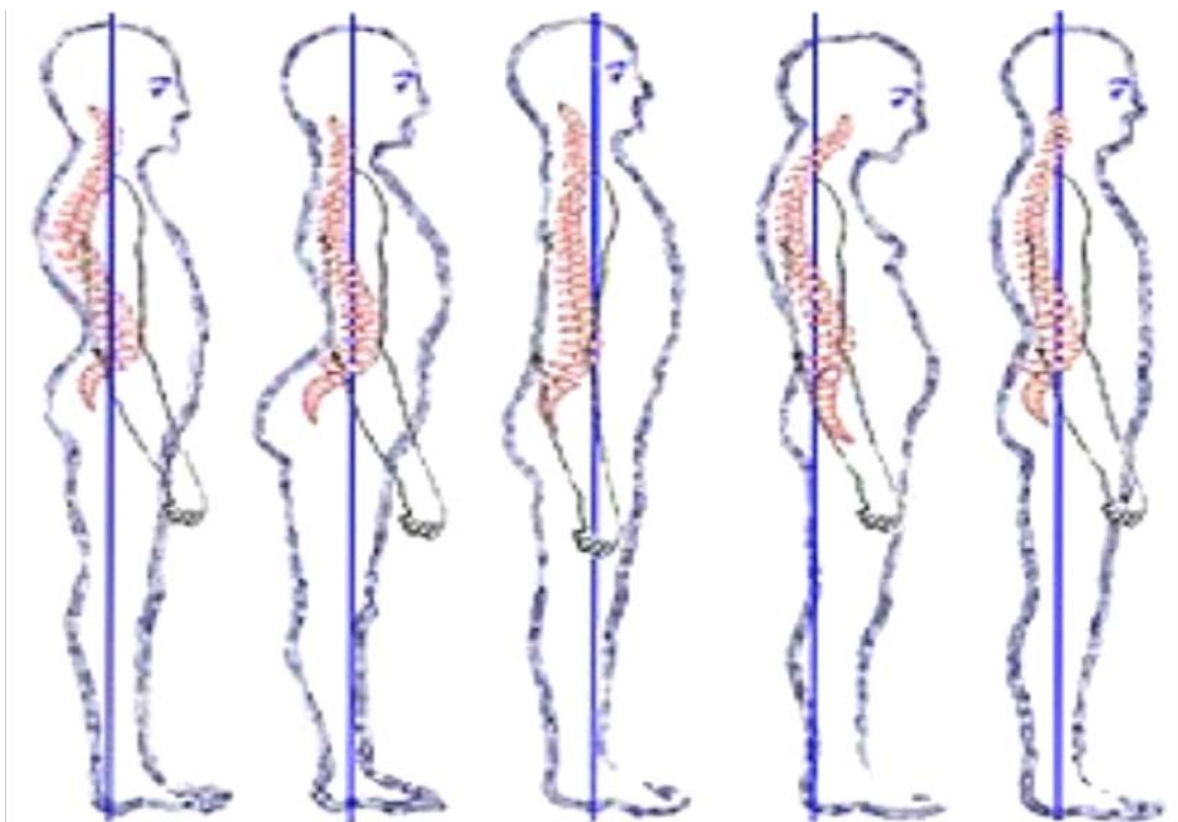
Дата	Диагноз, вид вмешательства	Медицинское учреждение

### 5. Показатели, характеризующие рост и развитие (соматометрические и физиометрические)

Показатель	Полугодие	Класс											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Рост	I												
	II												
Масса тела	I												
	II												
Индекс массы тела (ИМТ)	I												
	II												
Жизненная ёмкость лёгких	I												
	II												
Сила левой кисти	I												
	II												
Сила правой кисти	I												
	II												
Артериальное давление	I												
	II												
Частота сердечных сокращений	I												
	II												

### 6. Оценка осанки

Задумайся, говорят ли тебе: «Не сутулься, выпрямься!»  
Отметь на рисунке свою осанку



Вогнуто-круглая  
спина

плоско-вогнутая  
спина

плоская  
спина

круглая  
спина

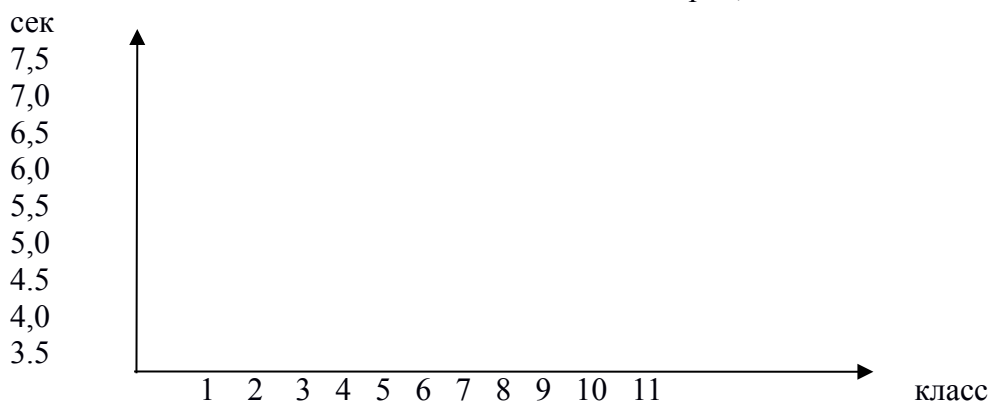
нормальная  
осанка

### 7. Оценка уровня физической подготовленности

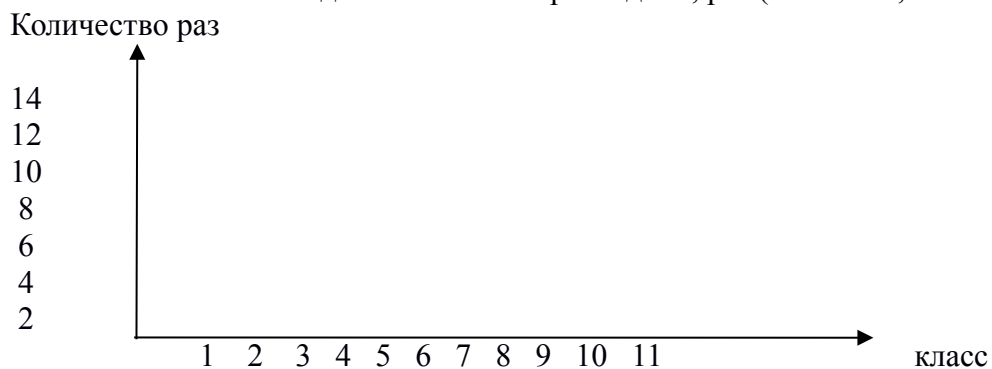
Отметь на графике свой спортивный результат:

Красным цветом в начале года, зелёным – в конце учебного года

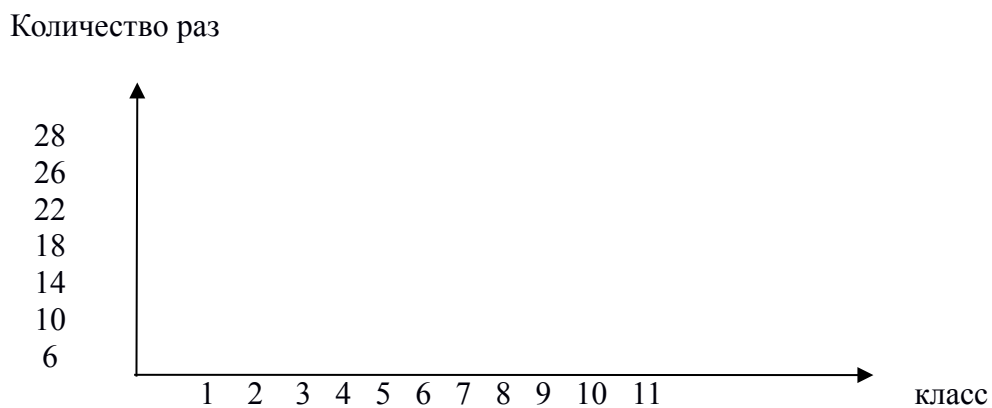
Бег на 30 метров, сек



Подтягивание на перекладине, раз (мальчики, юноши)



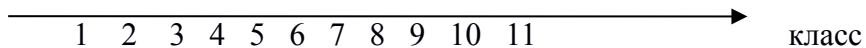
Подъём туловища в сед за 30 секунд, раз (девочки, девушки)



Прыжок в длину с места, сантиметр



180  
160  
140  
120  
100  
80



8. Заключение учителя физической культуры о моём уровне физической подготовленности

Возраст	Полугодие	Уровень физической подготовленности				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
7	I					
	II					
8	I					
	II					
9	I					
	II					
10	I					
	II					
11	I					
	II					
12	I					
	II					
13	I					
	II					
14	I					
	II					
15	I					
	II					
16	I					
	II					
17	I					
	II					

Учитель по физической культуре \_\_\_\_\_

9. Режим дня

Перечисли все основные действия, которые ты совершаешь в течение своего стандартного учебного и выходного дня (сон, гигиенические процедуры, приём пищи, учёба в школе, внешкольные занятия, выполнение домашнего задания, прогулка, свободное время, телевизор и т.п.)

Класс	Учебный день		Выходной день	
	Время	Что я делаю	Время	Что я делаю
1	с по ч		с по ч	
	с по ч			
	с по ч			
	с по ч			

	с	по	ч		с	по	ч	
	с	по	ч		с	по	ч	
	с	по	ч		с	по	ч	
	с	по	ч		с	по	ч	
	с	по	ч		с	по	ч	
	с	по	ч		с	по	ч	
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								

### 9.1 Суточный рацион Пирамида питания



Контроль питания  
«Учись строить свой рацион правильно!»



## ***Золотые правила питания***



- ◇ не переедайте!
- ◇ тщательно пережёвывайте пищу!
- ◇ ешьте в одно и то же время - не менее 5 раз в день - свежеприготовленную пищу!
- ◇ пейте чистую воду в течение дня!

## ***Рекомендации школьникам***



- В питании всё должно быть в меру;
- Пища должна быть разнообразной;
- Еда должна быть тёплой;
- Тщательно пережёвывать пищу;
- Есть овощи и фрукты;
- Есть 3—4 раза в день;
- Не есть перед сном;
- Не есть копчёного, жареного и острого;
- Не есть всухомятку;
- Меньше есть сладостей;
- Не перекусывать чипсами и сухариками;
- Обязательно брать в школе горячий обед.

Для расширения представлений о правилах питания и процессах происходящих в организме, тебе предлагаются ссылки на электронные образовательные ресурсы под рубрикой «Это интересно знать».

Видеофрагмент «О правильном питании детей»

Вы узнаете, о рационе питания на целый день, что лучше употребить на завтрак, обед

и ужин, а также о соотношении белков, жиров и углеводов.

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=dctHLGFCLYQ>

Видеосюжет «О правильном питании школьников»

О возможных вариантах завтраков, обедов и ужинов, а также о правилах здорового питания дома и в школе, вкусных и полезных перекусах

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=9iftkhrYkhE>

Видеоролик «О вкусных и полезных перекусах для школьников»

Полезная информация о том, чем заменить чипсы, газированную воду

Режим доступа: <https://www.youtube.com/watch?v=B-UYUPaooOY>

Статья «15 интересных фактов о питании для подростков»

«...теперь ты можешь смело считать долька шоколада - это не вредное лакомство, а вкусная пищевая добавка - ты это заслужила!»

Режим доступа: <https://www.devchat.ru/my-body/fitness-and-nutrition/article/15-fun-nutritional-facts-for-teens>

Правильно ли ты питаешься? Задумайся, как часто ты употребляешь в пищу перечисленные ниже продукты. Выбери подходящий для тебя ответ и занеси его в таблицу:

- 1 – ежедневно
- 2 – 1 раз в неделю
- 3 – 2-3 раза в неделю
- 4 – 1-2 раза в месяц
- 5 – не употребляю

Продукты питания	Класс										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Крупы											
Зерновой хлеб											
Макаронные изделия											
Картофель											
Овощи											
Зелень											
Фрукты											
Орехи											
Мясо (говядина, свинина)											
Мясо птицы											
Колбаса											
Сосиски											
Рыба											

Яйца																			
Молочные продукты																			
Масло сливочное																			
Оливковое масло																			
Майонез																			
Суп																			
Чай																			
Кофе																			
Сильногазированные напитки																			
Компот																			
Сок																			
Вода																			
Вода минеральная																			
Конфеты, шоколад																			
Печенье, торт, пирожное																			
Мёд																			
Мороженое																			
Фаст – фуд																			
Чипсы																			
Копчёности																			

Выполни практическое задание про «Любимый шоколад» и «Полезное молоко»:

Практическая работа №1
Тема: Исследование состава шоколада по этикеткам
Цель: Исследовать состав шоколада по этикеткам
Ход работы:
1. Выбрать несколько образцов шоколада для исследования
2. Изучить этикетки
3. Заполнить таблицу

Наименование шоколада	Страна-производитель	Состав	Содержание какао-продуктов

4. Выводы

Практическая работа №2
Тема: Определение посторонних примесей в шоколаде
Цель: Определить присутствие посторонних примесей в шоколаде.
Ход работы:
1. В колбу налить 25 – 30 мл горячей воды, опустить небольшой кусочек шоколада (при мерно 4 x 4 см) и поставить колбу в водяную баню.



2.	Дождаться полного растворения шоколада, получится шоколадный отвар.
3.	К отвару шоколада прибавить несколько капель йода. Если шоколад размешан мучнистыми или крахмалистыми веществами, то отвар окрасится в синеватый цвет; отвар чистого нефальсифицированного шоколада под влиянием того же реактива окрашивается слегка зеленым цветом.
Выводы	

Практическая работа №3	
Тема: Определение посторонних примесей в молоке	
Цель: Определить присутствие посторонних примесей в разных пробах молока.	
Ход работы	
1.	Опустить в разные пробы молока по полоске синей лакмусовой бумажки.
2.	Опустить в другие пробы молока по полоске красной лакмусовой бумажке.
3.	Если в молоке есть избыток щёлочи, например, от примеси к нему соды, то красная лакмусовая бумажка сильно синееет, тогда, как синяя вполне сохраняет свой цвет.
4.	Если в молоко добавлена кислота, например, борная или салициловая, то синяя лакмусовая бумажка, смоченная таким молоком, окрашивается в яркий красный цвет.
Выводы:	

## 9.2 Вредные привычки

Напиши свои привычки, которые ты считаешь вредными

Мои вредные привычки \_\_\_\_\_

## 10. Сфера моих интересов

Впиши, что тебя интересует в настоящий момент: хобби, увлечения

Класс	Что мне интересно
1	1. 2. 3.
2	1. 2. 3.
3	1. 2. 3.
4	1. 2. 3.
5	1. 2. 3.
6	1. 2. 3.

7	1. 2. 3.
8	1. 2. 3.
9	1. 2. 3.
10	1. 2. 3.
11	1. 2. 3.

#### 11. Сведения о посещении дополнительных занятий

Впиши название и время, посещаемых тобой занятий во внеучебное время

Класс	Секция/кружок/ студия	Курсы	Занятия с репетитором	Другие занятия
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

#### 12. Сведения об участии в школьных мероприятиях

Впиши названия мероприятий, в которых ты принял участие в течение учебного года. Укажи результат (занятое место, получение звания, награды)

Класс	Вид мероприятия			
	Олимпиада /конкурс/ викторина	Школьный концерт	Спортивное соревнование	Другое
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

10				
11				

### 13. Сведения об успеваемости

Проставьте в таблице средний балл успеваемости ученика по школьным предметам

Дисциплина	Класс											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Русский язык/ литература												
Иностранный язык												
Точные дисциплины												
Гуманитарные дисциплины												
Физкультура												
Труд, изобразительное искусство, музыка												

### 14. Сведения о предпочтении учебных предметов

Впиши 3 наиболее любимых и 3 наименее любимых тобой учебных предмета

Класс	Учебные предметы	
	Любимые	Нелюбимые
1	1. 2. 3.	1. 2. 3.
2	1. 2. 3.	1. 2. 3.
3	1. 2. 3.	1. 2. 3.
4	1. 2. 3.	1. 2. 3.
5	1. 2. 3.	1. 2. 3.
6	1. 2. 3.	1. 2. 3.
7	1. 2. 3.	1. 2. 3.
8	1. 2. 3.	1. 2. 3.
9	1. 2. 3.	1. 2. 3.

10	1. 2. 3.	1. 2. 3.
11	1. 2. 3.	1. 2. 3.

15. Карта индивидуального психологического развития школьника средних и старших классов

Внимание			
Кольца Ландольта			
продуктивность и устойчивость	распределение	переключение	объём

Память					
зрительная		слуховая		опосредованная	динамика процесса заучивания
объём	оперативная	объём	оперативная		продуктивность заучивания

Мышление			
Логика мышления	Математические способности	Лингвистические способности	Технические способности

Воображение и речь		Личность
«Вербальная фантазия»	«Активный словарный запас»	Тип темперамента

Личность				
Тревожность (по Спилбергу)		Агрессивность	Мотивация достижения успехов	
ситуационная	личностная		стремление к успеху	боязнь неудачи

Речь			Мотивация
определение понятий	пассивный словарный запас	активный словарный запас	мотивация достижения успехов

Индивидуальные межличностные особенности ребёнка (по мнениям родителей, учителей)

Показатель	Оценка	Оценка	Оценка	Оценка
Общительность				
Организаторские способности				
Взаимоотношения с детьми				
Альтруизм				
Эмпатия				
Агрессивность				
Беспомощность				
Обидчивость				

16. Дополнительная информация

## Тест на жизнестойкость

№	Вопрос - утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Часто, хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11	Порой всё, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24	Мне всегда есть чем заняться				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших				

	вре́мён				
28	Мне трудно сблизаться с другими людьми				
29	Я часто не уверен в собственных решениях				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чём я не уверен				

Приложение 3

«Жизнедеятельность ученика»

Опиши 1-2 словами, чем ты в основном занят в указанный час, в указанный день в четверти

Понедельник

1ч		13ч	
2ч		14ч	
3ч		15ч	
4ч		16ч	
5ч		17ч	
6ч		18ч	
7ч		19ч	
8ч		20ч	
9ч		21ч	
10ч		22ч	
11ч		23ч	
12ч		24ч	

Вторник

1ч		13ч	
2ч		14ч	
3ч		15ч	
4ч		16ч	
5ч		17ч	
6ч		18ч	
7ч		19ч	
8ч		20ч	
9ч		21ч	
10ч		22ч	
11ч		23ч	
12ч		24ч	

Среда

1ч		13ч	
2ч		14ч	
3ч		15ч	
4ч		16ч	
5ч		17ч	
6ч		18ч	
7ч		19ч	
8ч		20ч	
9ч		21ч	
10ч		22ч	
11ч		23ч	
12ч		24ч	

Четверг

1ч		13ч	
2ч		14ч	
3ч		15ч	
4ч		16ч	
5ч		17ч	
6ч		18ч	

## Анкета для учащегося «Мой рацион питания»

Фамилия имя	Часто	Редко
Я ем три раза в день, плюс перекусы		
Я пью простую воду, когда хочу пить		
Я ем фрукты минимум раз в день		
Я ем суп минимум раз в день		
Я ем полуфабрикаты (пельмени, котлеты)		
В течение дня я не обедаю, перекусываю		
Я пью газировку, когда хочу пить		
Я ем сладкое больше двух раз в день		
Я ем чипсы минимум раз в день		

## Анкета для родителей

- Сколько раз в день питается Ваш ребенок? (Два, три, четыре, пять, более). Нужно подчеркнуть
  - Завтракает ли Ваш ребенок? Да, нет
  - Ужинает Ваш сын (дочь): перед сном, за один час до сна, за два часа до сна, не ужинает (подчеркните нужное) да, нет
  - Часто ли ест Ваш ребенок
    - каши да, нет
    - яйца - Да, нет
    - молочную пищу да, нет
    - сладости да, нет
    - соленья да, нет
    - жирную и жареную пищу да, нет
    - белый хлеб, булочки, пироги, печенье да, нет
  - Сколько раз в день Ваш ребенок употребляет молоко или кефир, йогурт?
  - Сколько видов свежих овощей и фруктов съедает Ваш ребенок за день?
  - Какие напитки чаще всего пьет Ваш ребенок?
    - газированные напитки да, нет
    - соки да, нет
    - молоко или кефир да, нет
    - воду да, нет
    - минеральную воду да, нет
    - чай да, нет
    - кофе да, нет
    - компот да, нет
    - настой из трав да, нет
  - Считаете ли Вы, что пища, которую употребляет Ваш ребенок, разнообразна, богата белками, углеводами, минеральными веществами и витаминами, полезна для его здоровья? Да, нет
  - Каков, по Вашему мнению, вес вашего ребенка – нормальный, недостаточный, избыточный (подчеркните нужное).
- Тест для школьников  
Уважаемые обучающиеся!



Отвечайте на вопросы теста индивидуально. Внимательно прочитав каждый вопрос, выберите один из трёх (двух) ответов, который характерен для Вас. Обсудите результаты с родителями, ведь они организуют ваше питание.

1. Завтракаете ли Вы ежедневно дома?  
а) да б) иногда в) никогда
  2. Посещаете ли Вы школьную столовую?  
а) ежедневно б) иногда в) никогда
  3. Вы кушаете полный завтрак? а) да б) нет
  4. Вы пользуетесь буфетной продукцией? а) блюда по выбору б) выпечка и чай в) дополнение к завтраку г) нет
  5. Нравится ли Вам питание в школе? а) да б) иногда в) нет
  6. Составьте примерное меню завтрака или обеда на один день.
- 
7. Знакомы ли вы с Программой «Разговор о правильном питании» а) да б) частично в) нет
  8. Знакомы ли Вас с организацией правильного питания на уроках?  
- чтения  
- русского языка  
- математики  
- биологии  
- окружающего мира  
- ОБЖ  
- физического воспитания
  9. Сколько времени требуется Вам, чтобы нормально поесть в столовой?
- 
10. Вы согласны с запретом продавать в школьной столовой чипсы и газировку, даже зная, что в этих продуктах присутствует нейротоксический яд? А) да Б) нет В) не знаю

Приложение 6

Анкета для учащегося \_8\_ класса

Ф.И.О \_\_\_\_\_

1. Сколько раз в день Вы едите? 1) 3-5 раз 2) 1-2 раза 3) 7-8 раз, сколько захочу
2. Завтракаете ли Вы дома перед уходом в школу? 1) да, каждый день 2) иногда не успеваю 3) не завтракаю
3. Что Вы выберете для быстрого завтрака на перемене? 1) булочку с компотом 2) сосиску, запеченную в тесте 3) кириешки или чипсы
4. Едите ли Вы на ночь? 1) стакан кефира или молока 2) молочную кашу или чай с печеньем (бутербродом) 3) мясо (колбасу) с гарниром
5. Употребляете ли Вы в пищу свежие овощи? 1) всегда, постоянно 2) редко, во вкусных салатах 3) не употребляю
6. Как часто на вашем столе бывают фрукты? 1) каждый день 2) 2 – 3 раза в неделю 3) редко.
7. Употребляете ли Вы в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп? 1) всё употребляю ежедневно в небольшом количестве 2) ем иногда, когда заставляют 3) лук и чеснок не ем никогда
8. Употребляете ли в пищу, молочные и кисломолочные продукты? 1) ежедневно 2) 1- 2 раза в неделю 3) не употребляю
9. Какой хлеб предпочитаете? 1) хлеб ржаной или с отрубями 2) серый хлеб 3) хлебобулочные изделия из муки высшего сорта
10. Рыбные блюда в рацион входят: 1) 2 и более раз в неделю 2) 1-2 раза в месяц 3) не употребляю
11. Какие напитки вы предпочитаете? 1) сок, компот, кисель; 2) чай, кофе; 3) газированные
12. В вашем рационе гарниры бывают: 1) из разных круп 2) в основном картофельное пюре 3) макаронные изделия

13. Любите ли сладости? 1) все лакомства являются «носителями пустых калорий», поэтому употребляю их умеренно 2) пирожные, печенье, мороженое употребляю часто 3) могу сразу съесть 0,5 кг конфет

14. Отдаёте чаще предпочтение: 1) постной, варёной или паровой пище 2) жареной и жирной пище 3) маринованной, копчёной

15. Отличается ли ваш рацион в течение недели разнообразием блюд? 1) да 2) нет

16. Нравится ли Вам питание в школе? а) да б) иногда в) нет

Проанализировать своё питание Вы можете следующим образом: сложите свои результаты по итогам теста и соотнесите с критериями. Если Вы набрали от 15 до 21 баллов, Вы сознательно относитесь к собственному здоровью, потому что организм получает разнообразные питательные компоненты с сохранившимися в них биоактивными веществами. А это важно для полноценной любой деятельности. И с режимом у Вас всё в порядке! Вы молодцы! Если Вы набрали от 22 до 28 баллов, полноценным ваше питание назвать нельзя по нескольким причинам, но если Вы прислушаетесь к рекомендациям, то ваш рацион пополнится другими нужными для организма веществами. 29 – 44 балла. Вам нужно задуматься о своём питании, как о режиме, так и о рационе. Чем быстрее Вы этим займётесь, тем меньше проблем с избыточным весом, нервными заболеваниями, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, различными кожными высыпаниями у Вас возникнет!