

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивно-оздоровительный комплекс «Жемчужина»

Утверждаю:
Директор МАУДО «СОК
«Жемчужина» А. П. Столяров
2018г.



**Проект
программы мониторинга
состояния здоровья учащихся**



Разработала:
Назарова Г.А,
методист МАУДО «СОК
«Жемчужина»
Почётный работник общего
образования Российской Федерации
педагогический стаж - 30 лет

г. Звенигово, 2018год.

«Потерял деньги – жалко,
Потерял время – досадно,
Потерял здоровье – безнадежно!»
Г.Ратнер

Пояснительная записка

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой **актуальной** на сегодняшний день является **проблема сохранения здоровья**. Чтобы быть здоровым нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей не много. Поэтому, оздоровление детей должно вестись целенаправленно, через систематическую спланированную работу всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современной жизни. Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществления комплексного подхода к проблеме, и имеет прямое отношение к обучению.

Можно выделить несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.
- Психическое здоровье - состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Нравственное здоровье - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которой определяет система нравственных ценностей.

Чтобы наиболее полно представить картину здоровья каждого ребёнка, необходимо ежегодно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся. Сбор, хранение, анализ и использование полученной информации поможет нам в решении проблем здоровьесбережения. Наиболее трудным моментом остается систематизация и обобщение полученных сведений, их наглядное оформление и отслеживание какой бы то ни было динамики. На начальном этапе следует создать и оформить **Книгу здоровья каждого**, что позволит в будущем создать **Паспорт здоровья для каждого обучающегося**.

В учреждениях дополнительного образования ребенок находится в период своего роста и развития, когда формируются все его системы органов, психика. Уровень заболеваемости высок: 85% в течение года переносят то или иное заболевание. Влияют: увеличение учебной нагрузки, стрессы, неправильное питание, загрязнение окружающей среды...

Национальный проект «Образование» определил здоровьесбережение одним из приоритетных направлений в образовании. Сохранение и укрепление здоровья школьников объявлено актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Необходимо искать новые подходы к сохранению здоровья; проектировать и внедрять новые здоровьесберегающие технологии. «Паспорт здоровья» является новой формой организации здоровьесберегающей деятельности, содержащей данные о состоянии здоровья группы и направленной на охрану и укрепление здоровья обучаемых, на формирование у них мотивации на здоровый образ жизни с раннего возраста. Он определяет принципиально новый подход к вопросам сохранения и укрепления здоровья.

Работа с паспортом доступна и не лишает тренера творчества.

В нашем спорткомплексе в рамках реализации программы «Здоровый образ жизни» используются разнообразные формы работы по сохранению и укреплению здоровья детей, но эта работа требует модернизации, поскольку заболеваемость детей остаётся высокой. Мы стараемся искать неиспользованный здоровьесберегающий потенциал, внедрять новые формы работы, здоровьесберегающие технологии в образовательный и воспитательный процессы.

Одной из новых форм является «Паспорт здоровья». Он позволяет организовать лично-ориентированный подход по сохранению и укреплению здоровья обучаемых, способствует формированию мотивации на здоровый образ жизни, на ценностное отношение к здоровью на основе полных данных о состоянии здоровья каждого обучаемого.

Цель мониторинга

Оценить уровень здоровья обучаемых и определить основные приоритеты дальнейшего развития деятельности спорткомплекса в области здоровьесбережения.

Задачи мониторинга

1. Формировать базы данных о физическом, соматическом, психологическом здоровье учащихся, создание которых является необходимым условием для прогнозирования дальнейшего развития спорткомплекса, корректировки его здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельности;
2. Вести сравнительный анализ по годам, что позволит отследить динамику здоровья обучаемых;
3. Выявлять факторы, влияющие на здоровье обучаемых.

Реализация задач возможна при таких условиях:

1. Тесное взаимодействие и взаимопонимание всех участников мониторинга здоровья обучаемых;

2. Наличие высокой компетентности в области здоровьесбережения у всех участников образовательного процесса;
3. Реализация здоровьесформирующего, здоровьесберегающего и рекреативного подхода в моделировании процесса обучения;

Объект мониторинга

Объектом мониторинга здоровья является *здоровье* обучающихся.

Субъект мониторинга

Субъектом мониторинга являются сами обучаемые.

Участники мониторинга

Участниками мониторинга состояния здоровья учащихся являются:

1. Обучаемые;
2. Тренеры-преподаватели;
3. Родители;
4. Учителя физической культуры;
5. Медицинский персонал.

Основные методы и средства сбора и хранения информации

Основными методами и средствами диагностики здоровья обучающихся являются:

1. Ежегодный медицинский осмотр;
2. Тестирование;
3. Анкетирование;
4. ИКТ-технологии.

Получатели информации

Сбор информации об уровне здоровья обучаемых возлагается на медицинскую сестру, тренеров-преподавателей, родителей. Полученная информация заносится в паспорт здоровья каждой группы, хранится в методическом кабинете и должна быть доступна для всех участников образовательного процесса. В конце учебного года паспорта здоровья распечатываются.

Планируемые результаты

1. Оформление паспорта здоровья для секций (см. Приложение 8).
2. Определение уровня здоровья всех обучаемых;
2. Выявление причин снижения уровня здоровья обучаемых ;

3. Использование рекреативных технологий в реализации программы «Здоровый образ жизни».
4. Выбор наиболее адекватных форм и методов работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся (формирование здоровьесберегающей среды).

Состав экспертной группы

В экспертную группу по проведению мониторинга здоровья обучающихся входят:

- ✓ Назарова Г.А.–методист МАУДО «СОК «Жемчужина», руководитель программы «Здоровый образ жизни»;
- ✓ Медицинский персонал спорткомплекса;

Принятие управленческих решений

Управленческие решения принимает администрация. Куратором проекта мониторинга здоровья обучаемых является директор - Столяров А.П.

Сроки исполнения

Сроки проведения ежегодного мониторинга здоровья учащихся: сентябрь – май.

План проведения мониторинга

№	Мероприятия	Исполнители	Сроки
1	Разработать и утвердить план мероприятий по реализации мониторингового исследования	Члены экспертной группы	сентябрь
2	Информирование коллектива о мониторинговом исследовании	Администрация	сентябрь
3	Подготовка измерителей, таблиц, тиражирование анкет, опросников	Члены экспертной группы	сентябрь
4	Организация и проведение медицинского осмотра	Медицинская сестра, учитель физкультуры	сентябрь
5	Обработка результатов медицинского осмотра	Члены экспертной группы	сентябрь
6	Проведение проверки соответствия компонентов тренировочного процесса требованиям СанПиН.	Члены экспертной группы	сентябрь
7	Изучение валеологической кривой расписания	Члены экспертной группы	октябрь, февраль
8	Организация и проведение самообследования (см. Приложение 1,2)	Классные руководители	октябрь
9	Посещение секций с целью выявления эффективности и качества образовательного процесса.	Администрация, Совет содействия здоровью	октябрь-апрель
10	Организация и проведение анкетирования учащихся, родителей (см. Приложение 3-7)	Классные руководители	ноябрь
11	Обработка результатов анкет	Члены экспертной группы	ноябрь

		группы	
12	Оформление паспорта здоровья для каждой группы, внесение результатов медицинского осмотра, тестирования, анкетирования	Члены экспертной группы	октябрь-май
13	Собрание тренеров с членами экспертной группы по выявлению замечаний, дополнений, предложений по мониторинговому исследованию	Администрация	апрель
14	Разработка рекомендаций для улучшения здоровьесберегающей среды школы	Члены экспертной группы	апрель
15	Информирование коллектива о результатах мониторингового исследования	Администрация	май
	Корректировка плана работы ОУ на следующий учебный год	Администрация	май

Критерии и показатели мониторинга здоровья обучаемых

Объект мониторинга	Критерии оценки	Показатели оценки	Методики сбора информации
Здоровье обучаемых	Уровень здоровья	1. Количество тренировочных занятий, пропущенных по болезни. 2. Медицинские статистические данные: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Уровень и структура общей заболеваемости (неинфекционная, инфекционная, травматическая). ➤ Уровень и структура острой заболеваемости ➤ Количество часто болеющих детей. ➤ Количество детей с хроническими заболеваниями. ➤ Динамика травматизма. 3. Контроль физического развития и двигательной подготовленности.	1. Медицинское обследование. 2. Анкетирование или опрос обучаемых и родителей. 3. Тестирование обучаемых. 4. Ведение учебного журнала.
	Валеологические ресурсы	1. Валеологическая кривая расписания. 2. Количество обучаемых в группе. 3. Использование ЗСТ на занятии.	1. Гигиенические требования к расписанию уроков и ростовым показателям учащихся. 2. Посещение тренировок.
	Нагрузка обучаемых	1. Аттестация - контрольные нормативы и другие виды аттестации в единицу времени (год); 2. Время, затраченное на подготовку домашнего задания.	1. Самообследование.

Теоретическая значимость проекта

Состоит в том, что его результаты способствуют дальнейшему научному осмыслению проблемы формирования здорового образа жизни обучаемых на основе использования здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий.

Практическая значимость проекта

Состоит в том, что отслеживание показателей здоровья обучаемых в мониторинге позволит определить уровень здоровья всех обучаемых. Систематическое и своевременное внесение результатов в паспорт здоровья даст наглядную картину состояния здоровья обучаемых, поможет выявить причины снижения уровня здоровья и выбрать наиболее адекватные формы и методы работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, сэкономит время для оперативного нахождения требуемой информации по каждому обучаемому.

ПРИЛОЖЕНИЯ

В Приложениях 1-7 приведены примерные анкеты и опросники для определения уровня здоровья занимающихся в спортивных секциях, для анализа отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Приложение 1

Анкета для обучаемых « Моё здоровье»

Ф.И.О. _____ группа _____

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Выберите несколько, наиболее подходящих именно Вам. Отметьте их крестиком в графе «ответы». Если вы выбрали ответ «другое» - напишите, что именно.

№	Вопросы и варианты ответов	Ответы
1	В чём проявляется неблагополучие твоего здоровья? 1) Плохо сплю 2) Часто болит живот 3) Физические недостатки 4) Часто болит голова 5) Плохое настроение 6) Часто простываю 7) Плохой аппетит 8) Болезненный внешний вид 9) Боюсь сквозняков 10) Другое	
2	От кого ты получаешь информацию о здоровье? 1) От специалистов, врачей 2) От родителей	

	3) От тренеров 4) От учителя ОБЖ 5) От одноклассников 6) Читаю специальную литературу 7) Ни от кого 8) Другое	
3	Что ты делаешь, чтобы быть здоровым? 1) Хорошо отношусь к другим 2) Соблюдаю режим дня 3) Правильно питаюсь 4) Занимаюсь физкультурой 5) Закаляюсь 6) Стараюсь много двигаться 7) Сплю при открытой форточке 8) Мою руки перед едой 9) Ничего не делаю 10) Другое	

Приложение 2

Анкета для обучающихся «Мой режим дня»

Ф.И.О. _____ группа _____

Ребята! Внимательно прочитайте вопросы и предложенные варианты ответов. Проконтролируйте в течение недели свой режим дня, записывая каждый день продолжительность ночного сна, время выполнения домашнего задания и время, затраченное на прогулку. Подсчитайте среднее значение за неделю по всем трём вопросам. Выберите наиболее подходящее число из предложенных вариантов. Запишите в графе «ответы».

№	Вопросы и варианты ответов
1	Какова продолжительность Вашего ночного сна в среднем за неделю? 1. Менее 9ч 2. Менее 9ч30м 3. От 10ч25м до 9ч30м 4. 10ч30м и более
2	Сколько времени Вы тратите на выполнения домашних заданий в среднем за неделю? 1. Менее 1ч 2. 1ч30м и менее 3. От 1ч до 1ч30м 4. От 1ч35 м до 2ч 5. Более 1ч30м 6. Более 2ч
3	Сколько времени занимает прогулка на свежем воздухе (в часах и минутах) в среднем за неделю? 1. 4ч и более 2. 3ч30м и более 3. 3ч и более 4. От 3ч55м до 3ч30м 5. От 3ч25м до 3ч 6. От 2ч55м до 2ч30м

7. Менее 3ч30м

8. Менее 3ч

9. Менее 2ч30м

Приложение 3

Анкета для родителей «Здоровье моего ребёнка»

Ф.И.О. _____ группа, в которой занимается сын (дочь) _____

Уважаемые родители! Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты. В зависимости от характера ответа вам следует подчеркнуть да или нет.

№	Вопросы	Ответы	
		да	нет
1	Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после физической нагрузки).	да	нет
2	Бывает ли слезливость.	да	нет
3	Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в секции и дома.	да	нет
4	Бывает ли нарушение сна (плохое засыпание, чуткий сон, ночное недержание мочи, трудное вставание).	да	нет
5	Отмечается ли при волнении повышенная потливость или появление красных пятен.	да	нет
6	Бывают ли головокружения, неустойчивость при перемене положения тела.	да	нет
7	Бывают ли обмороки.	да	нет
8	Бывают ли боли, неприятные ощущения в сердце, сердцебиения, перебои.	да	нет
9	Отмечалось ли когда-либо повышения давления.	да	нет
10.	Бывает ли часто: <u>насморк</u>	да	нет
	<u>кашель</u>	да	нет
	<u>потеря голоса</u>	да	нет
11	Бывают ли боли в животе.	да	нет
12	Бывают ли боли в животе после приёма пищи.	да	нет
13	Бывают ли боли в животе до еды.	да	нет
14	Бывают ли тошнота, отрыжка, изжога.	да	нет
15	Бывают ли нарушения стула (поносы, запоры).	да	нет
16	Бывала ли дизентерия.	да	нет
17	Была ли болезнь Боткина (желтуха).	да	нет
18	Бывают ли боли в пояснице.	да	нет
19	Бывают ли когда-нибудь боли при мочеиспусканиях.	да	нет
20	Бывают ли реакции на какую-нибудь пищу, запахи, цветы, пыль, лекарства (сыпь, отёки, затруднение дыхания).	да	нет
21	Бывает ли реакция на прививки (сыпь, отёки, затруднение дыхания).	да	нет
22	Часто ли бывают жалобы на боли в мышцах после физкультурных занятий, тренировок?	да	нет

Дата _____ Подпись заполнявшего анкету _____

Изменения физического развития и физической подготовленности учащихся также являются важными показателями здоровья на протяжении всей жизни. Физическое развитие детей

- это один из наиболее часто используемых обобщающих гигиенических показателей состояния здоровья и индикатор социального благополучия общества.

Регулярное исследование физического развития детей и молодежи в образовательных учреждениях проводится на основании Приказа МО РФ от 15.03.2002 г. № 867 и Постановления Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

Показатели физического развития детей легко измеряются и дают много информации, особенно, если исследования проводятся регулярно (не менее 1 раза в год) и рассматриваются в динамике. Для анализа физического развития учащихся оценивают длину, массу тела, окружность грудной клетки и могут быть дополнены измерением жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и кистевой динамометрии.

Физическая (двигательная) подготовленность. Для всех обследуемых мы предлагаем проводить общепринятые в практике физического воспитания тесты: бег 30 м, челночный бег 3x10 м, подтягивание на высокой перекладине для юношей и в висе лежа для девушек, прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Тренеры имеют подробную инструкцию для проведения тестирования двигательной подготовленности.

Обучаемые будут серьезнее относиться к исследованию, если тренер заранее объяснит им задачи и подскажет, как определить результат. Для этого необходимо иметь оценочные таблицы. По результатам определения физического развития и физической подготовленности школьников заполняется следующая анкета.

Приложение 4

Анкета «Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся»

ОУ _____ Группа _____

Дата заполнения _____

	Показатели	Мальчики		Девочки		Всего	
		п	%	п'	%	п	%
	Количество учащихся в группе						
Определяет врач	Нормальное физическое развитие						
	Дисгармоничное ФР						
	Дефицит массы тела						
	Избыточная масса тела						
	Низкий рост						
	Освобождены от уроков ФК						
Определяет тренер	Физическая подготовленность выше среднего						
	Физическая подготовленность средняя						

Физическая подготовленность ниже среднего							
---	--	--	--	--	--	--	--

Оценка изменения отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Знания сами по себе не могут автоматически обеспечить в реальной жизни адекватное здоровьесберегающее поведение. До тех пор пока не будут сформированы определенные эмоционально-ценностные ориентации, а освоенные умения и навыки не станут привычкой, нормой поведения будет сохраняться возможность нездоровых проявлений в жизни человека.

Имеющиеся многочисленные программы, способствующие организации здорового образа жизни (ЗОЖ), как правило, не учитывают психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике. В образовательной модели необходимо делать гораздо больший акцент на личностных и социальных аспектах, которые зачастую значительно важнее для ребенка, чем факторы, связанные с возможным будущим заболеванием. Для анализа изменения отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни следует учитывать те варианты образовательных программ по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни, которые реализуются в данном образовательном учреждении. В зависимости от варианта используемых программ могут быть применены анкеты оценки знаний учащимися основ здорового образа жизни. Разработано 3 типа анкет и опросников: для учащихся младшего (3—4 классов), среднего (5—7 классов) и старшего (8—11 классов) возраста с учетом их возрастных особенностей. Каждая анкета содержит вопросы, адаптированные для данного возраста.

Далее приводятся анкеты для анализа отношения детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Инструкция по заполнению анкет ЗОЖ

Анкета ЗОЖ предназначена для оценки знаний обучаемого основ здорового образа жизни. Разработано 3 типа анкет: для учащихся младшего (3 – 4 классов), среднего (5 – 7 классов) и старшего (8 – 11 классов) возраста с учетом их возрастных особенностей. Каждая анкета содержит вопросы, адаптированные для данного возраста.

При ответах на вопросы учащиеся 3-4 классов внимательно читают вопрос и отмечают крестиком в свободных клетках те ответы, которые им кажутся правильными.

Учащиеся 5-11 классов на вопрос 1 в свободные клетки вписывают баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное для него). На вопрос 2 учащиеся отмечают 4 наиболее важных для себя ответа. При ответе на остальные вопросы учащиеся выбирают один из вариантов ответа. Не должно оставаться ни одного вопроса без ответа. При ответе на вопросы п.8 в анкетах ЗОЖ 5 – 7 и 8 – 11 классов сначала следует ответить на 1-й вопрос — отметить свободные клетки в первом

столбике в соответствии с ответом, затем на 2-й вопрос - отметить клетки во 2-м или 3-м столбиках.

Приложение 5

Анкета для учащихся 3—4 классов «Здоровый образ жизни»

Класс _____ Пол М Ж Дата заполнения анкеты 2018 __ г.

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

мыло зубная щетка полотенце для рук
мочалка зубная паста шампунь
тапочки полотенце для тела

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

Завтрак	08.00	09.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. *Оля, Вера и Таня не могут решить — сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:*

Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить
изо рта все скопившиеся за день остатки пищи
Зубы нужно чистить утром и вечером
Зубы нужно чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день

4. *Тебе нужно проследить за тем, как соблюдаются правила гигиены твоими друзьями. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:*

Перед чтением книги Перед посещением туалета
После посещения туалета После того, как заправил постель
Перед едой Перед тем, как идешь гулять
После игры в баскетбол После того, как поиграл с кошкой или собакой

5. *Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ? Отметь:*

Каждый день Два-три раза в неделю 1 раз в неделю

6. *Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь? Отметь:*

Положить палец в рот
Подставить палец под кран с холодной водой
Намазать ранку йодом и накрыть чистой салфеткой

Анкета для учащихся 5 – 7 классов «Здоровый образ жизни»

Класс _____ Пол М Ж Дата заполнения анкеты 2018__ г.

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

- | | |
|--|---|
| Иметь много денег <input type="checkbox"/> | Много знать и уметь <input type="checkbox"/> |
| Быть здоровым <input type="checkbox"/> | Иметь любимую работу <input type="checkbox"/> |
| Иметь интересных друзей <input type="checkbox"/> | Быть красивым, привлекательным <input type="checkbox"/> |
| Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) <input type="checkbox"/> | |
| Жить в счастливой семье <input type="checkbox"/> | |

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

- Регулярные занятия спортом
- Хороший отдых
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье
- Хорошие природные условия (чистый воздух, вода и т.д.)
- Возможность лечиться у хорошего врача
- Деньги, чтобы хорошо питаться, отдыхать, посещать спортивный зал и т.д.
- Ежедневное выполнение правил здорового образа жизни (соблюдение режима дня, регулярное питание, занятия физкультурой и т.д.)

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

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка, пробежка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сон не менее 8 ч	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Занятия спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Душ, ванна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

- Да, конечно Скорее да, чем нет Скорее нет, чем да Нет

5. *Интересно ли тебе узнавать о том, как заботиться о своем здоровье? Отметь один ответ.*

Да, очень интересно Скорее интересно, чем не интересно

Скорее неинтересно, чем интересно Не интересно

6. *Откуда ты узнаешь о том, как заботиться о здоровье?*

	Часто	От случая к случаю	Никогда
В спорткомплексе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из книг и журналов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач радио и телевидения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. *Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаешь...*

	Интересно	Не всегда интересно	Не интересно
В спорткомплексе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Дома	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из книг и журналов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач радио и телевидения	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. *Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоей группе? Какие из них ты считаешь интересными и полезными?*

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Уроки, обучающие здоровью	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лекции о том, как заботиться о здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спортивные соревнования	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Праздники, вечера на тему здоровья	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Анкета для учащихся 8 - 11 классов «Здоровый образ жизни»

Класс _____ Пол М Ж Дата заполнения анкеты 2018 ____ г.

1. *Какие из ценностей, приведенных ниже, для вас наиболее важны?
Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное).*

Материальное благополучие Качественное образование Привлекательная внешность Хорошее здоровье Занятия спортом Благополучная семья Свобода и независимость (возможность самому планировать жизнь и реализовывать желания) Любимая работа

2. *Какие условия для сохранения здоровья вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для вас.*

Хорошая наследственность Хорошие экологические условия Выполнение правил здорового образа жизни (режим, зарядка и т.д.) Возможность консультации и лечения у хорошего врача Знания о том, как заботиться о своем здоровье Отсутствие физических и умственных перегрузок Регулярные занятия спортом Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

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

	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко
Утренняя зарядка, пробежка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Завтрак	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Обед	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ужин	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прогулка на свежем воздухе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Сон не менее 8 ч	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Занятия спортом	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Душ, ванна	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. *Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье?*

Вполне достаточно Не вполне достаточно Недостаточно

5. *Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?*

Очень интересна и полезна Довольно интересна и полезна

Не очень интересна и полезна Не интересна и не нужна

6. *Откуда вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?*

	Часто	От случая к случаю	Никогда
От родителей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В спорткомплексе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из журналов, книг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач ТВ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Через интернет	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. *Как вы оцениваете сведения о здоровье, которые получаете?*

	Интересны	Не всегда интересны	Не интересны
От родителей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От друзей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В спорткомплексе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из журналов, книг	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Из передач ТВ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Через интернет	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. *Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашей группе? Какие из них вы считаете интересными и полезными?*

	Проводятся	Интересно	Не интересно
Специальные уроки	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Лекции	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Показ видеофильмов	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спортивные соревнования	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Работа спортивных секций	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Тематические вечера	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ключи для обработки результатов анкетирования выполнены в форме таблиц, каждый из разделов которых предназначен для оценки одного из показателей. Для удобства пользования таблицей строка, в которую записываются данные для анализа, выделена серым цветом.

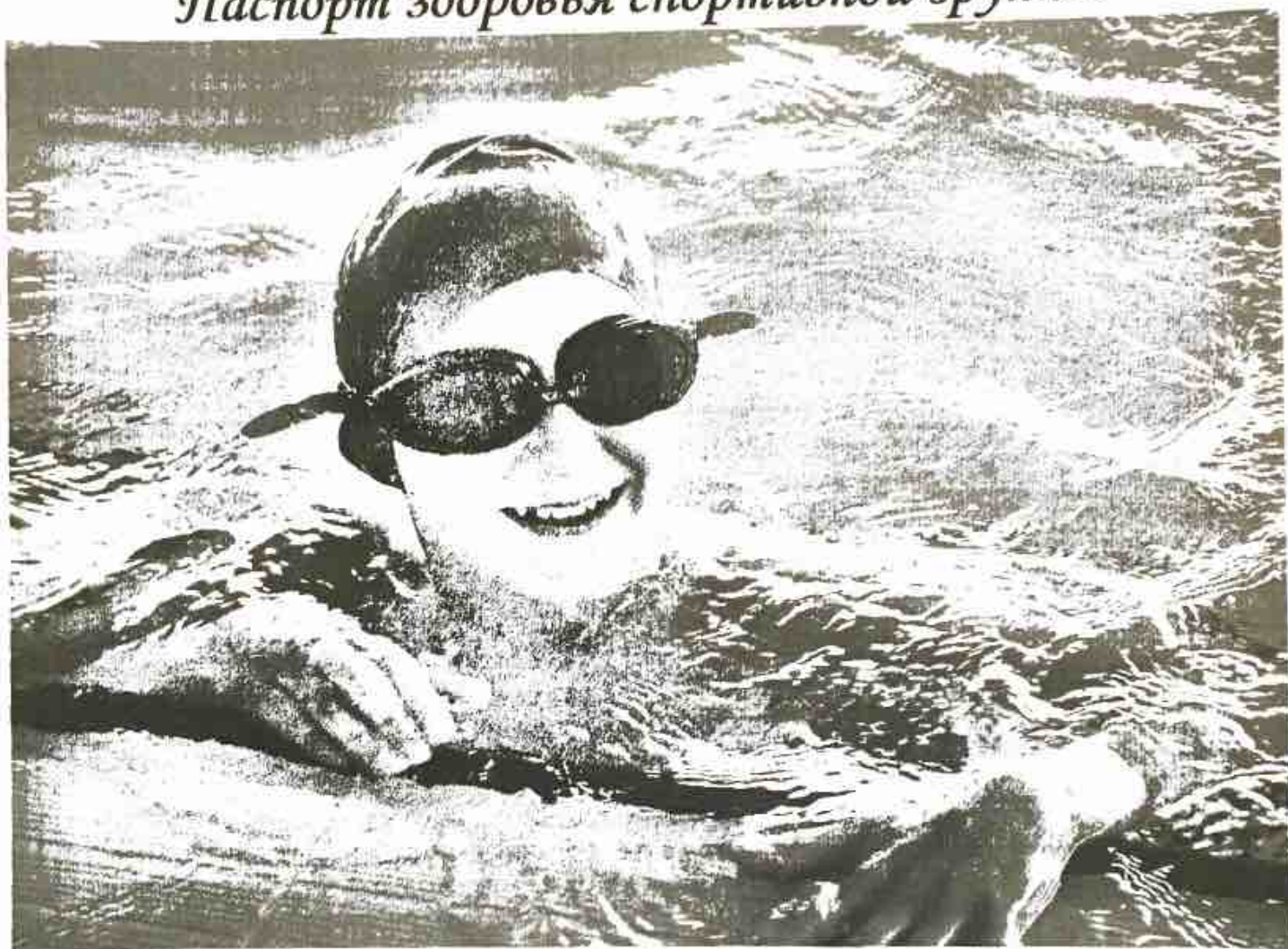
Каждый из вариантов ответа учащегося имеет определенную «цену» в баллах, которая в большинстве случаев указана в скобках в одной клетке с ответом. В строку «баллы» вписываются

только числа, соответствующие указанным ответам. Их сумма записывается в той же строке в правом столбике.

Приложение 8

МАУДО «СОК «Жемчужина»

Паспорт здоровья спортивной группы



Методист

г.Звенигово, 2017г.

Методические рекомендации при работе с паспортом

1. Тренер оформляет обложку паспорта, который храниться в папке.
2. Данные о состоянии здоровья группы в паспорт заносит тренер, медицинский работник на основе данных медицинских осмотров учащихся.
3. Информацию о функциональной подготовленности организма учащихся фиксирует и записывает медицинский работник.
4. Информацию о физической подготовленности вносит в паспорт тренер по результатам контроля двигательной подготовленности, проводимого на уроках физкультуры.
5. Листы паспорта с 3 страницы распечатываются в начале каждого учебного года.
7. В конце учебного года, заполненный паспорт подписывают: методист, медицинский работни и директор. Вся информация заверяется печатью.
8. Паспорт храниться в папке в методическом кабинете.

1. Состояние здоровья обучающихся в 2017__ - 2018__ уч. году

№	Наименование	Начало учебного года	Конец учебного года
1	Количество обучающихся		
2	Количество мальчиков		
3	Количество девочек		
4	Отнесённость к группам здоровья	1 группа _____ 2 группа _____ 3 группа _____ 4 группа _____ 5 группа _____	1 группа _____ 2 группа _____ 3 группа _____ 4 группа _____ 5 группа _____
5	Уровень физического развития	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____	Высокий _____ Средний _____ Низкий _____
7	Телосложение по уровню физического развития	Гармонические _____ Дисгармонические _____ С избытком веса _____ С дефицитом веса _____ Низкий рост _____	Гармонические _____ Дисгармонические _____ С избытком веса _____ С дефицитом веса _____ Низкий рост _____
8	Виды патологий	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов _____	Болезни крови, кроветворных органов и системы кровообращения _____ Болезни эндокринной системы _____ Психические расстройства _____ Болезни нервной системы _____ Болезни глаз _____ Болезни уха _____ Болезни органов _____

		дыхания _____ Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _____ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _____ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____	дыхания _____ Болезни органов пищеварения _____ Болезни мочеполовой системы _____ Состояние после травмы и операции _____ Болезни кожи и подкожной клетчатки _____ Болезни костно-мышечной системы _____ Нарушение осанки _____ Сколиозы _____ Плоскостопие _____
9	Выявлено всего заболеваний (количество/%)		
10	Травмы	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____
11	Отравления	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____	В образовательном учреждении _____ Вне образовательного учреждения _____
12	Врождённые аномалии (чел.)		
13	Новообразования (чел.)		
14	Дети-инвалиды (чел.)	Инвалиды, посещающие школу _____ Инвалиды, обучающиеся на дому _____	Инвалиды, посещающие школу _____ Инвалиды, обучающиеся на дому _____
15	Заболевания,		
16	Количество детей, прошедших оздоровление в текущем году	Всего _____ в том числе: в пришкольных лагерях _____ в выездных лагерях _____ от поликлиники _____ в санаториях округа и области _____ в санаториях МЗ РФ _____	Всего _____ в том числе: в пришкольных лагерях _____ в выездных лагерях _____ от поликлиники _____ в санаториях округа и области _____ в санаториях МЗ РФ _____
17	Количество детей, нуждающихся в оздоровлении		

2. Организация досуга школьников

№	Наименование	Начало учебного года	Конец учебного года
1	Количество обучающихся,	Всего в классе _____ %	Всего в классе _____ %

	охваченных организованными формами досуга оздоровительной направленности, в соотношении от общего количества детей в классе:	в том числе: при проведении мероприятий в классе _____ % при проведении общешкольных мероприятий _____ % в учреждениях дополнительного образования _____ %	в том числе: при проведении мероприятий в классе _____ % при проведении общешкольных мероприятий _____ % в учреждениях дополнительного образования _____ %
2	Количество проведенных краеведческих, туристических экскурсий, походов		
3	Количество организованных встреч с медицинскими работниками учреждений здравоохранения		
4	Количество мероприятий оздоровительной направленности (спортивные соревнования, праздники, эстафеты, Дни здоровья, классные часы, познавательные программы и др.), в которых участвовал класс в течение учебного года		

3. Профилактические прививки

Наименование	Подлежало в начале учебного года (человек)	Сделано к концу учебного года (человек)
Охват профилактическими прививками:		
- против гриппа		
- против дифтерии		
- против краснухи		
- против столбняка		
Количество детей с медицинскими отводами от профилактических прививок, из них:		
- временные медицинские отводы		
- постоянные медицинские отводы		
Отказ от прививок		
Охват диагностикой туберкулёза		

Тестирование показателей здоровья учащихся

Дата тестирования « ____ » ____ г. 20 ____ г.

Тренер _____

№ п/п	Ф.И.О.	Показатели физического развития										Показатель здоровья (на конец прошлого года)				
		Дата рождения	Пол (м/ж)	Рост стоя, см	Масса тела, кг	Окруж. грудной клетки, см	Окруж. запястья, см	ЖЕЛ, см ³	Сила кисти, кг.		Плантокопия	Осанка	Частота заболеваний	Число пропущенных по болезни	Группа здоровья	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																

Ответственный за тестирование методист: _____ (Г.А.Назарова)

Тестирование показателей функциональной и физической подготовленности учащихся

Тренер _____

№ п/п	Ф.И.О.	Функциональные показатели								Физическая подготовленность								
		Систолическое АД	Диастолическое АД	ЧСС покоя (П ₀)	ЧСС ₁ (П ₁) в тесте Рубье-Ликсона	ЧСС ₂ (П ₂) в тесте Рубье-Ликсона	Окруж. запястья, см	Проба Ромберга-2, с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	Подтягивание на высокой	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед сила см	Челночный бег 3х10 м, с	Бег 30 м, с	Бег 60 м, с	Бег 100 м, с	Бег 500 м, мин, с	Бег 1000 м, мин, с
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
14																		
15																		
16																		
17																		

(Ответственный за тестирование _____ (Назарова Г.А.))

8. Наши спортивные достижения

№	Вид спорта	Уровень соревнований	Участники	Результат	Награда

« ____ » _____ 2018 ____ г.

Тренер _____

Медицинский работник школы _____

Подпись

Подпись

Расшифровка подписи

(Назарова Г.А.)

Расшифровка подписи

Директор _____

Подпись, печать

(Столяров А.П.)

Расшифровка подписи