

Региональный этап олимпиады школьников
по технологии

**ПРОЕКТ
ПО ТЕХНОЛОГИИ**

Тема: Создание школьного спортивного клуба ШСК Адреналин

направление
Социально ориентированный проект

Выполнил: ученик 11 класса
МОУ Шурскольская СОШ
Кокорин Дмитрий Михайлович

Руководитель:
Иванова Ольга Константиновна
учитель технологии
высшая категория

Шурскол 2019 г.

Оглавление

Глава I. Пояснительная записка.....	3
1.Актуальность проекта.....	3
2.Этапы проекта	6
ГЛАВА II.....	7
1. Выбор названия и логотипа клуба	7
2. Разработка фирменного стиля клуба	7
3. Разработка проекта создания школьного клуба	8
4. Проведение экспресс – диагностики с целью выявления отношения к здоровому образу жизни, корректировка проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни.....	10
Заключение	15
Приложение 1	16

Глава I. Пояснительная записка

1. Актуальность проекта

Одной из приоритетных социальных задач государства является забота о здоровье человека. Особого внимания заслуживает здоровье подрастающего поколения, его сохранение и укрепление. Отечественными и зарубежными учеными давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения, а на 50% - от образа жизни. На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству необходимо уделять как можно больше внимания в образовательном учреждении. Как свидетельствует статистика, ежегодно растет количество пропусков учебных занятий по болезни, рост подростковой преступности, злоупотребления психоактивными веществами, снижение здоровья старшеклассников стали общенациональной проблемой.

Для современной молодежи, стремящейся к карьерному росту, социальной значимости в обществе, необходимо заниматься спортом и физической ку. Важное место в развитии внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности Министерство просвещения Российской Федерации отводит созданию школьных спортивных клубов, которые призваны осуществлять работу:

- по пропаганде здорового образа жизни;
 - привлечению школьников и их родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, общефизической подготовке;
 - организации занятий по видам спорта на уровне начальной подготовки;
 - проведению физкультурных и спортивных мероприятий;
- подготовке к участию школьных команд в официальных соревнованиях различного уровня культурой для физического самосовершенствования.

«Ни один обучающийся не должен быть освобожден от занятий физической культурой, тем более лица с ограниченными физическими возможностями и инвалиды. Вся работа по физическому воспитанию и развитию спорта среди дошкольников, школьников и студентов должна осуществляться с учетом реальных потребностей, занятия должны быть интересными для обучающихся», - говорится в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

При этом важное место в программе спортизации физического воспитания занимает идея создания в каждой школе своего спортивного

клуба как основной организационной формы школьного спорта, где важная роль отводится совместному увлечению учащихся и их родителей занятиями физической культурой и спортом с пропагандой здорового образа жизни.

В связи с этим представляется целесообразным разработать проект, направленный на совместное вовлечение в занятие спортом школьников и их родителей. Реализация проекта связана с созданием школьного спортивного клуба на базе сельской школы.

Для достижения показателей в Ярославской области возникла идея создания школьного клуба ШСК «Адреналин» в нашем образовательном учреждении.

Социальная характеристика школы: из 236 учащихся – 50 учащихся из многодетных семей. В школе обучаются 4 ребенка-инвалида. Следует отметить и тот факт, что в школе наблюдается тенденция к увеличению неполных семей. Все это говорит о необходимости создания новых форм внеурочной деятельности, с целью организации досуга обучающихся из социально незащищенных слоев.

Реальная ситуация в нашей школе такова: ежегодные обследования, проводимые специалистами Ростовским ЦРБ, констатируют увеличение количества учащихся с заболеванием органов зрения, нестабильны показатели и со сколиозом. Среди основных причин ухудшения здоровья школьников следует выделить:

- низкий уровень двигательной активности в школе и дома;
- интенсификация образовательного процесса;
- стрессовые ситуации в повседневной жизни детей.

Необходимо признать, что формы и методы физического воспитания детей и подростков, используемые в настоящее время в школе, уже не дают необходимого эффекта, назрела необходимость их пересмотра, приведения в соответствие с современными требованиями.

Социальный проект «Школьный спортивный клуб ШСК «Адреналин» предназначен для решения проблемы эффективного использования внеурочной деятельности с целью пропаганды и популяризации здорового образа жизни, направлен на повышение уровня социализации молодого поколения за счёт привлечения к спортивным мероприятиям, на помощь в психологической и социальной адаптации к современным условиям жизни, на повышение физической культуры, на привитие желания вести здоровый образ жизни.

Спортивный клуб как структурное подразделение школы создан на основании приказа директора школы и функционирует в соответствии с

Уставом школы и Положением о спортивном клубе, утвержденным директором школы.

Проект «Школьный спортивный клуб ФСК «Адреналин» подразумевает совместную деятельность учителей и учащихся, родителей, а также других заинтересованных организаций в сохранении здоровья.

Данный проект направлен на становление ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья.

Целью являются:

- Содействие развитию школьного спорта и формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Привлечь обучающихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового образа жизни;

- Проводить массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия и праздники;

- Разработать положения школьного спортивного клуба «Адреналин»

- Разработка фирменного стиля клуба

- Создание страницы клуба на портале <https://fsc76.ru/>

- Публикации материалов *физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий и праздников* на портале <https://fsc76.ru/>

- Совершенствовать физические качества, приобщать к физкультуре и спорту, подготовить детей к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Объект исследования: спортивный клуб ШСК Адреналин

Предмет исследования: спортивные мероприятия, клуб ШСК Адреналин

Ожидаемые результаты:

- увеличение численности занимающихся физической культурой и спортом среди учащихся на 30% (от 40% до 70% от количества учащихся в школе) и родителей на 30% (от 0% до 30% от количества всех родителей учащихся);

- результативное участие членов клуба в спортивных соревнованиях различных уровней;

- результативное участие членов клуба в ВФСК ГТО;

- укрепление связи школы с родителями, общественностью, повышение имиджа школы.

2. Этапы проекта

I. Подготовительный этап	
1.	Разработка проекта создания клуба (фирменный стиль клуба - название клуба, логотип, баннер, анонс)
2.	Знакомство с методикой работы на портале Ярославского спортивного клуба «Буревестник». Регистрация на портале https://fsc76.ru
3.	Разработка нормативно - правовой базы клуба (Разработка положений)
II. Практическая часть	
1.	Проведение экспресс - диагностики с целью выявления отношения к здоровому образу жизни, корректировка проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни
2.	Мониторинг состояния учащихся
3.	Наполнение информацией сайта клуба
	Вовлечение всех заинтересованных участников (детей, родителей, учителей) в деятельность клуба.
4.	Организация спортивных мероприятий
III. Заключительный Межведомственное взаимодействие (социальное партнерство)	
1.	Обобщение опыта накопленной работы
2.	Создание разновозрастных спортивных команд по разным видам спорта Организация и проведение спортивных праздников и соревнований на уровне ОУ и сельского поселения
3.	Презентация сайта ШСК «АДРЕНАЛИН»

Участники проекта

- учащиеся школы,
- учителя,
- родители.

ГЛАВА II

1. Выбор названия и логотипа клуба

Выбор логотипа

Учащимся школы было предложено 3 варианта, выбран №3

1



2



ФСК МОУ ШУРСКОЛЬСКАЯ СОШ

3



ФСК МОУ ШУРСКОЛЬСКАЯ СОШ

2. Разработка фирменного стиля клуба



3. Разработка проекта создания школьного клуба

1. Регистрация клуба и наполнение его информацией

The screenshot shows the 'Основная информация' (Basic Information) form for a school sports club. The form fields are as follows:

- Название: Школьный спортивный клуб "Адреналин"
- Код: https://clubs.fsc76.ru/ adrenalin
- Вид клуба: По месту учебы
- Email: Shoorskol@yandex.ru
- Email для заявок: Shoorskol@yandex.ru
- Руководитель клуба: Маслов Максим Александрович
- Дата основания: 12.11.2018

Below the form, there are sections for 'Виды спорта' (Sports types) and 'Выбранные виды спорта' (Selected sports types). The selected sports are: Баскетбол, Волейбол, Лыжные гонки, and Туризм спортивный.

2. Создание мероприятий для школьного клуба

The screenshot shows the 'Список активностей' (Activities list) page. It features a table with the following data:

Название	Дата начала	Дата завершения	Дата создания	Тэги
<input type="checkbox"/> Веселые старты	20 декабря 2018 г.	20 декабря 2018 г.	13 декабря 2018 г.	#адреналин, #веселые_старты, #ЗОЖ, #Спорт, #школа, #Эстафета

At the bottom of the page, there is a footer: 'RussiaRunning - Личный кабинет © 2015-2018'.

3. Страница клуба на портале ФСК «БУРЕВЕСТИК»

The screenshot shows the website for the 'Адреналин' club. At the top, there is a navigation bar with the logo of the 'Буревестник' sports club and the text 'МАССОВЫЙ СПОРТ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ'. Below this is a yellow navigation menu with links for 'ГЛАВНАЯ', 'О ПРОЕКТЕ', 'КЛУБЫ', and 'МЕРОПРИЯТИЯ', and a user profile 'МАСЛОВ МАКСИМ'. The main content area features the club's name 'ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ "АДРЕНАЛИН"' in large letters. Below the name is a button 'ВЕРНУТЬСЯ К СПИСКУ КЛУБОВ'. The address 'МОУ Шурское СОШ' and the category 'КЛУБНАЯ АКТИВНОСТЬ' are listed. A date '20 декабря 2018' and a tag 'Веселые старты' are also present. On the right, there is a large image of the club's logo, which consists of a red shield with a lightning bolt and a banner below it that says 'АДРЕНАЛИН'. Below the logo is the text 'ФСК МОУ ШУРСКОЕ СОШ' and a button 'ВСТУПИТЬ В КЛУБ'.

Сайт <https://fsc76.ru>

The screenshot shows the main page of the FSC 'Burevestnik' portal. At the top, there is a navigation bar with the logo of the 'Буревестник' sports club and the text 'МАССОВЫЙ СПОРТ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ'. Below this is a yellow navigation menu with links for 'ГЛАВНАЯ', 'О ПРОЕКТЕ', 'КЛУБЫ', and 'МЕРОПРИЯТИЯ', and a user profile 'ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ'. The main content area features a large image of a basketball game. Overlaid on the image are two buttons: 'Найти событие' and 'Зарегистрировать клуб'. Below the image, there are three statistics: '380 зарегистрированных клубов', '194 зарегистрированных участника', and '24 событий проведено'. At the bottom, there are three news items: 'В Ярославской области 1 февраля стартует Зимний фестиваль ГТО для обучающихся 1-10 классов', 'С 1 февраля по 15 марта 2019 года во всех муниципальных образованиях Ярославской области на базе мест тестирования ВФСК ГТО', and 'Не удаётся установить соединение с сайтом.'.

4. Проведение экспресс – диагностики с целью выявления отношения к здоровому образу жизни, корректировка проблемы низкой мотивации школьников к ведению здорового образа жизни

В анкетировании приняло участие 25 родителей.

Анализируя ответы родителей, можно сделать следующие выводы:

95% опрошенных считают, что понятие здорового образа жизни включает в себя – правильное питание, отсутствие вредных привычек и занятие спортом.

Все родители считают важным приобщать детей к приемам здорового образа жизни; Считают важным личный пример взрослых.

10 % опрошенных регулярно занимаются спортом и активным отдыхом, остальные-часто, по праздникам и выходным дням;

У 15% опрошенных дети занимаются каким – либо видом спорта

Примерно у 15% семей дома имеется физкультурное оборудование;

Для всех родителей важно физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении.

Результаты анкетирования учащихся 5-11 классов

Цель анкетирования: определение уровня осведомленности (сформированности) о здоровом образе жизни у школьников.

Основными критериями сформированности знаний у школьников о ЗОЖ выступили:

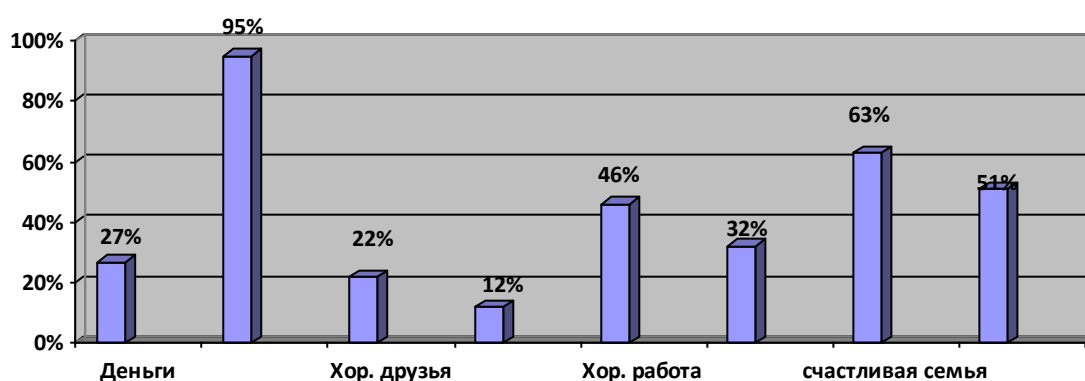
1. Знания детей о строении тела человека, о здоровье и здоровом образе жизни, осознанность этих знаний.
2. Активное отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни, желание помогать себе и другим людям в его соблюдении.

3. Овладение навыками, приёмами здорового образа жизни, сформированность привычек гигиенического поведения, готовность осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов.

4. Стремление детей к расширению своего кругозора в сфере здоровья и здорового образа жизни, интерес к новой информации по заданной теме, получаемой из детских журналов, газет, научно – популярной литературы для детей, радио, телевидения, Интернета.

В анкетировании приняло участие 30 человек.

Личностная ценность



- Результаты : 1 место - Быть здоровым 95%

2 место - Жить в счастливой семье 63

3 место - Много знать и уметь 51 %

4 место - Иметь работу 46%

5место - Быть красивым и привлекательным 32%

6 место - Иметь много денег 27%

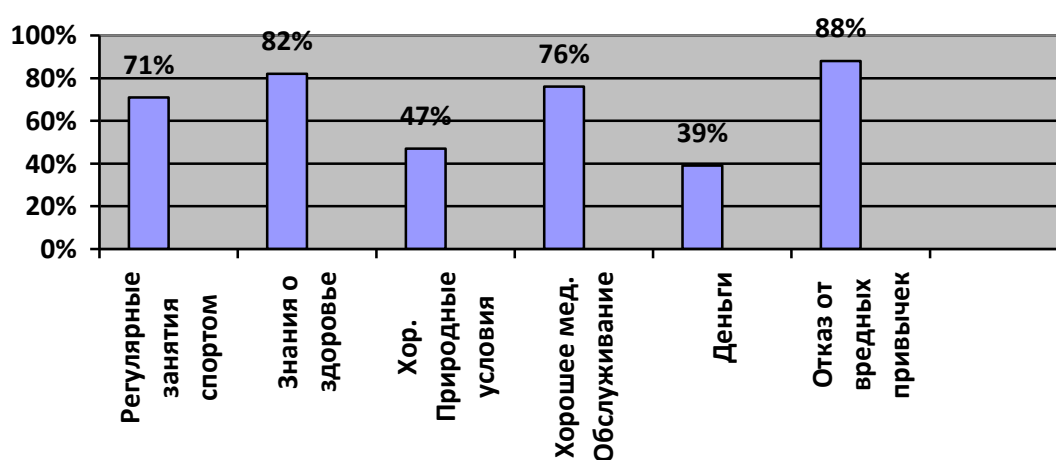
7 место - Иметь хороших друзей 22%

8 место - Быть самостоятельным (самому принимать решения и обеспечивать себя)12%

Выводы: анкетирование показало, что личностная ценность здоровья на высоком уровне.

Что для сохранения здоровья наиболее важно

- Регулярные занятия спортом 71%
- Знания о том, как заботиться о своём здоровье 82%
- Хорошие природные условия 47%
- Возможность лечиться у хорошего врача 76%
- Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать 39%
- Отказ от вредных привычек 88%



Выводы: понимание роли поведенческого фактора в охране и укреплении здоровья на достаточном уровне.

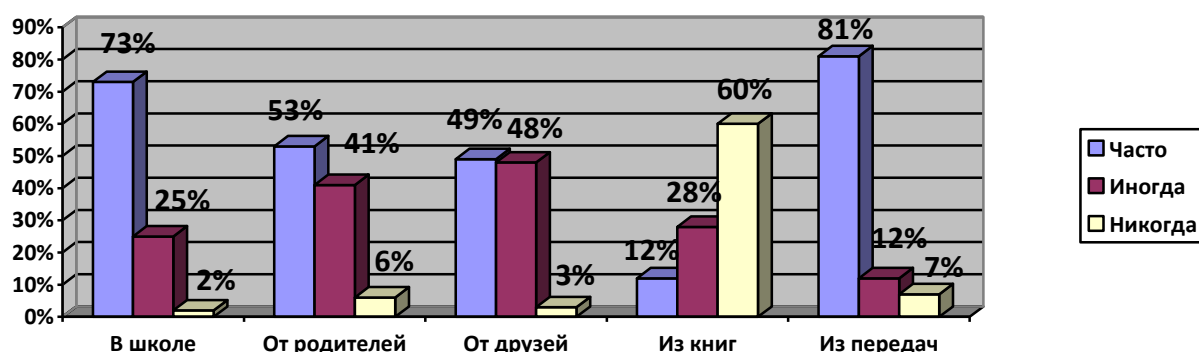
Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

Режимные моменты	Ежедневно	Несколько раз в неделю	Очень редко, никогда
Утренняя зарядка		43%	57%
Завтрак	89%	7%	3%
Обед	100%		
Ужин	96%	4%	

Прогулка на свежем воздухе	100%		
Занятия спортом	82%		8%
Душ, ванна	100%		
Сон не менее 8 часов	74%	24%	2%

Выводы: Анализ распорядка дня учащихся показал неполное соответствие распорядка дня и учащегося требованиям ЗОЖ, отношение к информации, связанной со здоровьем очень интересная и полезная- 46%, не всегда интересная 51%, не очень интересно 3%.

Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?



Следовательно, можно сказать, что ребята узнают, как заботиться о своем здоровье на первом месте из передач – 81%, на втором месте - в школе – 73%, на третьем месте у родителей - 53%, на последнем месте стоят друзья (49%) и из книг (12%).

Таким образом, необходимо постоянно вести работу по развитию самоопределения школьников, одним из важнейших составляющих её является сохранение и укрепление физического, психического, нравственного и социального здоровья

Индекс здоровья.



Главным критерием эффективности работы любой школы является здоровье учащихся. Здоровыми можно назвать всего лишь десять процентов от общего количества учеников, а остальные 90 процентов имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии. По данным статистики в нашей школе с 2016 года снижается индекс здоровья и увеличивается общая заболеваемость детей и подростков.

Заключение

Внедрение школьного спортивного клуба в структуру ОУ позволит решить проблемы современного общества, связанные с ухудшением здоровья подрастающего поколения, с понижением двигательной активности детей и взрослых, малым охватом обучающихся и их родителей массовым спортом без привлечения финансовых средств.

Успешное участие членов клуба в соревнованиях различного уровня, проведение открытых мероприятий, семейных соревнований будет рекламой работы клуба, что привлечет родителей, заинтересованных физическим развитием своих детей.

Реализация моего Проекта позволила выработать систему работы, привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни большое количество школьников, что оказало положительное влияние на улучшение качества здоровья школьников.

На сегодняшний момент в нашем образовательном учреждении :

- увеличилась численность занимающихся физической культурой и спортом среди учащихся на 20% и родителей на 10% ;

- результативное участие членов клуба в спортивных соревнованиях различных уровней (2 учащихся школы вышли в 2020 году от Ростовского МР на региональный этап Всероссийской олимпиады школьников по физкультуре, 3 учащихся стали победителями и призерами в районной Спартакиаде по военно-спортивному многоборью среди образовательных школ Ростовского МР);

- уменьшилось количество учащихся состоящих на различных видах учета.

Страница на школьном сайте «Шуркол РФ»

Ссылка на ШСК «Адреналин»

Школьный спортивный клуб «Адреналин»

Ссылка на сайт **ШСК «АДРЕНАЛИН»** МАССОВЫЙ СПОРТ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

Руководитель клуба:	Маслов Максим Александрович
Дата основания:	12 ноября 2018
Виды спорта:	Баскетбол , Волейбол , Лыжные гонки , Туризм спортивный
Возрастные группы:	Школьники

Положение о создании клуба «АДРЕНАЛИН»
ПЛАН ПО ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЕ на 2019-2020 год

Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года №601 «Об основных направлениях государственной политики в области физической культуры и спорта» (Подробное)

Горючий линии по вопросам организации и проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам в Ярославской области в 2018/2019 учебном году (Просмотреть)

Единый телефон доверия Для детей, подростков и родителей

МОУ Шурковская СОШ

СООБЩИТЬ

Мин - 34 безвозмездно Интернет

Директор школы - Надежда Петровна Мазейко
Юридический адрес: 432124 Ярославская область Ростовский район село Шуркол ул. Школьная 1 «А» телефон (факс) (48536)26-4-46 e-mail: Shurkol@yandex.ru
Адрес Вконтакте: <https://vk.com/public5565990>

Узнайте больше о правилах дорожного движения

ПОЛОЖЕНИЕ

На первенство школы по лыжным гонкам среди учащихся

2-7 классов 2019 год

ЦЕЛЬ: Привлечение к активным занятиям спортом школьников

ЗАДАЧИ

Развитие и популяризация лыжного спорта

Выявление сильнейших спортсменов и команд

Повышение физической подготовки учащихся

Укрепление здоровья

ВРЕМЯ и МЕСТО

Соревнования проводятся по возрастным группам на территории школы

2-3 классы 14 февраля (четверг) в 14:00

4-5 классы 14 февраля (четверг) в 15:00

6-7 классы 14 февраля (четверг) в 15:00

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимают участие все желающие, но не менее

2-3 классы-6 человек (3м+3д)

4-5 классы-6 человек (3м+3д)

6-7 классы-6 человек (3м+3д)

У всех участников должна быть соответствующая спортивная форма.

У кого есть свой инвентарь (ботинки ,палки, лыжи) приносят свой инвентарь, участники, у кого нет своего инвентаря, будут обеспечены школьным.

УСЛОВИЯ СУДЕЙСТВА

Результат участника определяется по времени прохождения дистанции. Результат команды по сумме времени зачётных участников. Участники стартуют через 30 секунд друг за другом.

ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ

Стиль передвижения классический, порядок старта определяется на заседании судейской коллегии

	<i>2-3 классы</i>	<i>4-5 классы</i>	<i>6-7 классы</i>
<i>мальчики</i>	<i>1 км</i>	<i>1 км</i>	<i>2 км</i>
<i>девочки</i>	<i>1 км</i>	<i>1 км</i>	<i>2 км</i>

За призовые места команды и участники награждаются грамотами и сладкими призами

Анонс мероприятий

2-3 КЛАССЫ 14 ФЕВРАЛЯ (ЧЕТВЕРГ) В 14:00

4-5 КЛАССЫ 14 ФЕВРАЛЯ (ЧЕТВЕРГ) В 15:00

6-7 КЛАССЫ 14 ФЕВРАЛЯ (ЧЕТВЕРГ) В 15:00

 **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**
МОУ ШУРСКОЛЬСКАЯ СОШ



ПОЛОЖЕНИЕ

На первенство школы по биатлону среди учащихся 5-11 классов 2019 год

ЦЕЛИ и ЗАДАЧИ

выявление сильнейших участников и команд

повышение физической подготовки учащихся

укрепление здоровья

ВРЕМЯ и МЕСТО

Соревнования проводятся по возрастным группам на территории школы

5-7 классы - 27 февраля (среда) в 14.30

8-11 классы - 27 февраля (среда) в 15.30

УЧАСТНИКИ

В соревнованиях принимает участие сборная класса в составе 4 человека (5-7 классы), 3 человека (8-11 классы). У всех участников должна быть соответствующая спортивная форма.

Участники, у кого нет своего инвентаря, будут обеспечены школьным.

УСЛОВИЯ СУДЕЙСТВА

5-7 классы - 500м-стрельба - 500м-стрельба

8-11 классы+учителя - 700м-стрельба - 700м-стрельба.

Каждый участник команды на огневом рубеже стреляет по 3 раза (за каждый промах участник получает 20 секунд штрафного времени) затем передаёт эстафету следующему участнику и т.д.

Побеждает команд, у которой сумма времени (финиш + штраф) будет меньше.

За призовые места команды, участники награждаются грамотами.

Положение

«Эстафета на коньках»

Участники соревнований 1-4 классы; 5 классы;

Форма: тёплая спортивная одежда, шапка, варежки, коньки.

Место проведения: хоккейная площадка на территории школы

Время проведения: 29-30 января (6;7 уроки)

3-4 классы (6 урок)- вторник(29 января);

1-2 классы- среда (6 урок) , 5А- 5Б – 7 урок - среда(30 января);



Анкетирование родителей по выявлению отношения к здоровому образу жизни

Ваши искренние ответы помогут нам организовать эффективную деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей.

1. Ф. И. О.

2. Считаете ли Вы себя практически здоровым человеком?

3. Считаете ли Вы своего ребенка практически здоровым? _____

4. Соблюдаете ли Вы:

- режим дня _____

- режим отдыха _____

5. Исключаете ли Вы что-то конкретное из питания Вашего ребенка? (если да, то что)

6. Имеет ли Ваш ребенок привычку перекусывать на ходу?

7. Какому способу лечения Вы отдаете предпочтение во время заболевания (например - ОРЗ, ОРВИ) : медикаментозному, народному, нетрадиционному (нужное подчеркнуть) .

8. Какие методы закаливания Вы используете?

9. Существуют ли в Вашей семье традиции, связанные с оздоровлением? Какие?

10. Занимается ли Ваш ребенок каким-либо видом спорта (или посещает секцию)?

11. Перечислите весь спортивный инвентарь и оборудование, которое имеется у Вас дома.

Анкета для обучающихся

«Мое отношение к занятиям физической культурой и спортом»

Пожалуйста, выскажи свое отношение к занятиям физической культурой и спортом. Нам важно знать твое мнение, чтобы улучшить программу школьных уроков физкультуры, сделать эти уроки более интересными и полезными.

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

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

Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными?

Из перечисленного выбери и отметь 4 наиболее важных для тебя.

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

Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня?

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

Можно ли сказать, что ты заботаешься о здоровье? (отметь нужное)

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

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

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

Откуда ты узнаёшь, как заботиться о здоровье?

Источник информации	Часто	Иногда	Никогда
В школе			
От родителей			

От друзей			
Из книг и журналов			
Из передач радио и телевидения			

Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в школе:

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

Благодарим тебя за участие и помощь!