

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
с.Владимировка
_____ (Чамбал А.К.)
« _____ » _____ 2020г.

План проведения Недели Здорового образа жизни в 5-11 классах.

1. Участниками Недели Здоровья автоматически считаются все учащиеся 1-11 классов МБОУ СОШ с.Владимировка Тандинского кожууна.

2. Цели и задачи:

Неделя Здоровья проводится с целью совершенствования единого здоровьесберегающего пространства в образовательном учреждении, создание условий для формирования у учащихся потребности в здоровом образе жизни, социально значимых идей и ценностей, развития интереса к физической культуре и спорту.

№	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки	Ответственные
1	Классные часы «В здоровом теле здоровый дух»	По выбору учителя	29 сентября	Классные руководители
2	Анкетирование учащихся «Здоровый образ жизни»	Анкетирование	До 01.10.2020.	Классные руководители
3	Конкурс социального плаката: 1.«Живи ярко!» - тема пропаганды спорта, туризма, активного образа жизни, содержательного досуга; 2. «Сумей сказать НЕТ!» - тема посвящена борьбе с курением, алкоголизмом, наркоманией, пристрастием к азартным играм; 3. «Мы выступаем за...» - тема посвящена отношению молодого поколения к здоровому образу жизни.	Конкурс плакатов	До 02.10.2020.	Классные руководители
4	Викторина «История и современность Олимпийских игр»	Викторина	До 02.10.2020.	Классные руководители.
5	Эстафета «Здоровая нация – это МЫ!»	Спортивная эстафета в классе	На уроках физической культуры	Учитель физической культуры.
6	Подведение итогов Недели ЗОЖ.		05.10.2020г.	Учитель физической культуры

Анкета «Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

занятия спортом
отсутствие вредных привычек
здоровый сон
личная гигиена
рациональное питание
положительные эмоции
соблюдение режима дня
предупреждение заболеваний, закаливание
выкуривание в меру сигарет в день
чтение журналов и газет о здоровом образе жизни
полноценная духовная жизнь
просмотр ТВ допоздна

2. Как Вы думаете, для чего нужно вести здоровый образ жизни? (Вы можете выбрать несколько ответов)

иметь хорошее здоровье
чтобы быть современным культурным человеком
быть внешне привлекательным, иметь хорошую фигуру
быть физически сильным, уметь постоять для себя
быть успешным в жизни, добиваться успеха
общаться с любимым человеком, создать счастливую семью

3. Что Вы делаете для укрепления собственного здоровья? (Вы можете выбрать несколько ответов)

стараюсь больше бывать на свежем воздухе, на природе
избегаю вредных привычек, борюсь с ними
занимаюсь спортом
стараюсь выспаться, не переутомляться
делаю зарядку, гимнастику
соблюдаю режим и рацион питания
стараюсь не злоупотреблять работой на компьютере, телевизором
соблюдаю режим дня
занимаюсь фитнесом, шейпингом, танцами
плаваю в бассейне
закаливаюсь
регулярно посещаю врачей, выполняю их рекомендации

4. Влияют ли положительные эмоции на укрепление Вашего здоровья?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

5. Занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма?

Да, занимаюсь

Нет

Не считаю нужным

6. Считаете ли Вы важным условием здорового образа жизни соблюдение личной гигиены?

Очень важно

Скорее важно

Скорее не важно

Совсем не важно

7. Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания? (Выбрать один вариант ответа)

Да

Не вполне

Нет

8. Завтракаете ли Вы дома перед школой? (Выбрать один вариант ответа)

Да, всегда завтракаю

Иногда завтракаю

Нет

9. Питаетесь ли Вы в школьной столовой? (Выбрать один вариант ответа)

Питаюсь в школьной столовой

В школе не питаюсь

Покупаю буфетную продукцию

10. Оцените, пожалуйста, качество питания в школьной столовой:

отлично

хорошо

удовлетворительно

неудовлетворительно

11. Если Вы не получаете горячее питание в школе, то по каким причинам? (Вы можете выбрать несколько ответов)

Не устраивает качество блюд, невкусно

В столовой суматоха и очереди

Не нравится обстановка в столовой (интерьер, санитарное состояние и т.п.)

Слишком дорого для меня

У меня индивидуальный режим питания

Никто из класса не питается, и я тоже

12. Чтобы Вы хотели изменить в организации питания учреждения образования?

Ежедневное меню

График питания

Технологию приготовления пищи

Ассортимент продуктов

Обслуживание

Другое

13. На сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

Постоянно

От случая к случаю

Не занимаюсь

14 В работе каких спортивных секций и клубов Вы принимали участие?

15. Созданы ли в нашей школе условия для занятий физкультурой и спортом?

Да

Нет

16. Влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья?

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

17. Каково Ваше отношение к учебе? (Выбрать один вариант ответа)

вдохновение

приподнятое настроение

усталость

безразличие

напряжение
волнение, нервозность
депрессия, замкнутость

18. Устраивают ли Вас отношения между преподавателями и учащимися?

В основном, устраивают
В чем-то устраивают, в чем-то нет
Во многом не устраивают

19. Удовлетворяет ли Вас социально-психологический климат в Вашем учреждении образования?

Да
Нет
Скорее да, чем нет

20. Какие классные, общешкольные мероприятия прошлых лет по проблеме здоровья и здорового образа жизни Вам запомнились?

-общешкольные соревнования по различным видам спорта
-беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков
-никакие.

Общие положения конкурса социальных плакат.

Цели и задачи:

1. Формирование у учащихся активной жизненной позиции.
2. Предоставление молодому поколению возможности выразить свое отношение к вопросу пропаганды жизни, внести свой вклад в развитие социальной рекламы.
3. Активизация и повышение качества работы по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения.

Условия участия в конкурсе:

1. Конкурс проходит среди 5-11 классов школы.
2. Работа может быть выполнена группой учащихся.

Тематика конкурса.

Перечень тем на выбор:

1. «Живи ярко!» - тема пропаганды спорта, туризма, активного образа жизни, содержательного досуга;
2. «Сумей сказать НЕТ!» - тема посвящена борьбе с курением, алкоголизмом, наркоманией, пристрастием к азартным играм;
3. «Мы выступаем за...» - тема посвящена отношению молодого поколения к здоровому образу жизни.

Требование к работам:

1. На конкурс принимаются плакаты в формате А2 или А1. Плакаты могут быть выполнены в любой технике (гуашь, тушь, компьютерная графика, смешанные техники и т.д.).
2. Текст рекламы должен быть кратким, лаконичным, оригинальным.

Порядок подведения итогов Конкурса.

При подведении итогов определяются победитель и призеры, занявшие второе и третье места.