

**ПРИНЯТО:**  
на Педагогическом совете  
МКОУ «Могилевская СОШ им.Н.У.Азизова»  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**Утверждаю:**  
Директор школы:  
Р.М.Маталова  
Приказ № 39 от 29.08.2023г.



## **Положение**

о мониторинге «Состояние здоровья обучающихся» **муниципального казённого общеобразовательного учреждения**  
**«Могилёвская средняя общеобразовательная школа им.Н.У.Азизова»**

### **1. Общие положения.**

Настоящее положение определяет цели, задачи, направления мониторинговых измерений о состоянии здоровья обучающихся в МБОУ «СОШ № 65».

Используемая методика комплексной оценки здоровьесберегающего образовательного процесса строится на основе простых, доступных методических приемов: анкетирование, наблюдение, тестирование, беседы. Данный мониторинг проводится силами сотрудников МКОУ «Могилёвская средняя общеобразовательная школа им.Н.У.Азизова» и врачом ФАП. В их число в обязательном порядке входят зам.директора по ВР, медицинский работник, классные руководители, преподаватель физической культуры, педагог-психолог.

Важным фактором успешности мониторинга «Состояния здоровья и учебной нагрузки обучающихся» является взаимодействие с родителями обучающихся. Они располагают многими сведениями, имеющими порой решающее значение для комплексной оценки, особенно когда речь идет о внешкольных (бытовых, семейных) факторах риска и о поведенческих реакциях ребенка за стенами школы.

Методика должна обеспечивать широкий, комплексный и объективный анализ состояния здоровья, условий жизни и обучения, учебной нагрузки, двигательной активности, физического и моторного развития обучающихся.

### **2. Цель и задачи.**

**Цель мониторинга:** формирование информационного фонда о состоянии физического здоровья обучающихся.

**Задачи:**

- 1) выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья и воздействием факторов школьной среды;
- 2) определение мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье обучающихся;
- 3) прогнозирование состояния их физического здоровья, подготовка решений, направленных на его укрепление и непосредственная реализация этих решений.

### **3. Направления мониторинга:**

- 1) «Физическое воспитание»;
- 2) «Физическое развитие учащихся»;
- 3) «Хронические болезни учащихся, простудные заболевания»;
- 4) «Состояние микроклимата и интерьера мест нахождения учащихся»;
- 5) «Организация учебного процесса с точки зрения вопросов здоровьесбережения».

#### **3.1 Направление «Физическое воспитание»**

**Задачи:**

- 1). Оценка физической подготовленности учащихся (быстрота, сила, выносливость, скоростная сила);
- 2). Разработка системы мер по ее улучшению.

- составляются таблицы возрастных оценочных нормативов для мальчиков и для девочек;
- на каждого ученика из класса заводится карта физической подготовленности;
- подсчитывается количество пропущенных уроков физкультуры учащимися с учетом причин этих пропусков;
- отслеживается занятость учащихся в школьных спортивных секциях;
- разрабатывается система мер по улучшению нормативных показателей и привлечению учащихся в систему физкультурно-оздоровительных мероприятий школы (спортивные секции, дни здоровья, соревнования, занятия в тренажерном зале, специальные группы по лечебной физкультуре).

#### **Направление «Физическое развитие учащихся»**

##### **Задачи:**

- 1) медицинское измерение физического развития учащихся (вес, рост, динамометрия, спирометрия);
- 2) анализ соответствия уровня развития возрасту ребенка, разработка и принятие мер по устранению выявленных отклонений.
  - сбор информации по медицинскому измерению, обработка данных;
  - анализ соответствия уровня развития возрасту ребенка и представление данных классному руководителю.

#### **Направление «Хронические болезни учащихся, простудные заболевания»**

##### **Задачи:**

- 1). Выявление и фиксация хронических заболеваний учащихся;
- 2). Определение групп здоровья;
- 3). Составление информационной базы хронических заболеваний учащихся;
- 4). Разработка и осуществление мер по поддержке здоровья учащихся.
  - составляется информационная база о видах заболеваний учащихся (заболевания сердечнососудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, заболевания нервной системы, пищеварительного тракта, органов слуха, зрения и т. д.);
  - составляется общая картина состояния здоровья обучающихся, сколько учащихся можно считать практически здоровыми, сколько имеют те или иные отклонения в здоровье и нуждаются в оздоровительных мероприятиях;
  - выявляются тенденции по уровню здоровья, проводится анализ динамики заболеваемости детей за несколько лет;
  - прогнозирование мер, направленных на расширение багажа знаний учащихся и их родителей в области сохранения и укрепления физического здоровья.

#### **Направление «Состояние микроклимата и интерьера мест нахождения учащихся»**

##### **Задачи:**

- 1) организация системы наблюдений за экологическим состоянием школьных помещений;
  - 2) разработка мер по оздоровлению микроклимата в школе.
- Здоровье человека в значительной степени определяется состоянием микроклимата и интерьера мест его нахождения. Оптимизация этой среды достигается за счет светового, цветового комфорта, уровня влажности, противозвуковых мероприятий, очистки воздуха.
- В мониторинг уровня комфортности в школе входят вопросы:
- по наблюдению и изучению организации питания;
  - по степени освещенности в учебных кабинетах, рекреациях;
  - соблюдения воздушного режима (температура, влажность);
  - соответствия школьной мебели возрасту учащихся, правильность расстановки мебели, расположения классной доски;
  - соблюдение техники безопасности, предупреждение травматизма;
  - анкетирование учащихся с целью выяснения эмоциональной оценки восприятия школьных помещений, их визуальной комфортности.

#### **Направление «Организация учебного процесса с точки зрения вопросов здоровьесбережения»**

##### **Задачи:**

- 1) отследить и проанализировать организацию учебного процесса с точки зрения

здоровьесбережения;

2) внести своевременные коррективы в деятельность педагогического коллектива:

- анализ учебного плана и расписания;
- анализ дозировки домашнего задания;
- диагностика здоровьесберегающей направленности уроков;
- анкетирование, тестирование с целью выявления факторов, влияющих на уровень физического здоровья учащихся (усталость, перегрузки), определения их видов (физические, умственные, психические, моральные) и причин (психоэмоциональные стрессы, несоблюдение санитарно-гигиенических процедур, увеличение учебных нагрузок, нарушения в организации питания), определяются объективные причины, мешающие устранению этих факторов.

Вся информация по данному направлению доводится до сведения учащихся, родителей и учителей.

#### **4. Порядок проведения мониторинга.**

Мониторинг состояния здоровья проводится 2 раза в год по состоянию на начало и конец текущего учебного года.

Определены следующие этапы проведения мониторинга:

1 этап – Выявление перечня хронических заболеваний и функциональных нарушений основных систем организма у школьников;

2 этап - анализ распределения обучающихся по физкультурным группам;

3 этап - учет патологии у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе;

4 этап- определение показателей физической подготовленности обучающихся;

5 этап – анализ занятости обучающихся физкультурно-оздоровительной работой;

6 этап - динамика оздоровления детей в летний период;

7 этап - динамика пропусков уроков обучающимися по болезни;

8 этап - результативность участия обучающихся в физкультурно – оздоровительных и военно – спортивных соревнований.

1 этап - Изучения хронических заболеваний и функциональных нарушений основных систем организма у обучающихся проводится школьными медицинскими работниками на основании изучения личных медицинских карт обучающихся, выписок из историй развития, результатов медицинских осмотров прошлых лет, в целях оценивания состояния здоровья обучающихся, предупреждения распространения болезней; Динамика состояния здоровья отслеживается по общим патологиям и по отдельным заболеваниям. Данные о состоянии здоровья детей заносятся в рейтинг – лист и доводятся до сведения классных руководителей, обучающихся и их родителей (законных представителей). У педагогического коллектива появляется возможность целенаправленно работать с детьми, проводить беседы о тех нарушениях, каких более всего в классе, рекомендовать детям чтение литературы, занятия спортом, оздоровительные процедуры и т.д.

2 этап - анализ распределения обучающихся по физкультурным группам проводится по результатам медицинского осмотра обучающиеся распределяются по физкультурным группам. Уроки физической культуры строятся в соответствии с требованиями к физкультурным группам (основная, подготовительная, специальная). Данное распределение проводится с целью недопустимости дальнейших отклонений в здоровье. Для обучающихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинской группам, подбор заданий на уроках физической культуры проводится, исходя из их заболеваний. Распределение обучающихся по физкультурным группам позволяет использовать методы коррекции и реабилитации для детей с различными видами нарушений в физическом развитии.

3 этап – определение патологии у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе. На данном этапе проводится работа с целью предупреждения и своевременного выявления отклонений в развитии и состоянии здоровья школьников, а при наличии каких-либо недугов – профилактики обострений. Школьникам, отнесенным к специальной медицинской группе, предлагаются упражнения, которые рекомендованы врачом-педиатром, врачом-ортопедом.

4 этап – учет показателей физической подготовленности обучающихся. Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится в целях формирования здорового образа жизни, повышения социальной активности и укрепления здоровья школьников, приобщения их к физической культуре и спорту. Тесты физической подготовленности включают в себя испытания, отражающие силу, выносливость, быстроту и ловкость. К сдаче тестов физической

подготовленности допускаются обучающихся 1-9 классов, имеющие медицинское разрешение. Соревнования по видам испытаний проводит судейская коллегия в соответствии с условиями выполнения упражнений и правилами соревнований по видам спорта. Проверка физической подготовленности обучающихся по тестам организуется в течение учебного года. Ответственность за практическую работу по тестам возлагается на учителей физической культуры.

5 этап – анализ занятости обучающихся физкультурно-оздоровительной работой. Анализ занятости обучающихся физкультурно-оздоровительной работой проводится классными руководителями 1-9 классов.

6 этап – динамика оздоровления детей в летний период. Мониторинг составляется классными руководителями 1-9 классов.

7 этап - динамика пропусков уроков обучающимися по болезни. Мониторинг составляется классными руководителями 1-9 классов.

8 этап - результативность участия в физкультурно – оздоровительных и военно – спортивных соревнований обучающихся. Рейтинг участия составляется классными руководителями 1-9 классов.

## **5. Методы и способы технических решений.**

### **Анкетирование:**

— **учащихся** (состояние физического и психического здоровья, напряженность, круг интересов, двигательная активность, режим дня, условия проживания и обучения, предпочитаемая досуговая деятельность, вовлеченность в группы риска наркогенного заражения);

— **родителей** (анамнез учащегося, социально-экономический статус семьи, поведение ребенка);

— **учителей** (владение и использование знаний здоровьесбережения в учебных предметах, знаний возрастной физиологии и психологии, состояния здоровья учащихся, использование здоровьесберегающих технологий в обучении);

— **классных руководителей** (распределение учащихся по группам здоровья, группам риска, поведение ребенка в школе, динамика поведения учащихся в течение учебной недели, четверти, года, контакты с родителями проблемных учащихся);

— **медицинских работников** - (структура заболеваемости учащихся; профилактические мероприятия и схема их проведения; контроль за динамикой заболеваемости детей, принадлежащих к группам риска по заболеваемости, в том числе — часто и длительно болеющих детей; возможности оказания (доступность) квалифицированной медицинской помощи в экстренных ситуациях);

### **Тестирование:**

— физического развития — по стандартным методикам силами медицинского персонала;

— двигательной подготовленности — в рамках школьных уроков физической культуры по стандартизованному комплексу тестов.

**Наблюдение:**— за поведением детей в процессе учебной деятельности — осуществляют учителя - предметники, классные руководители.

### **Беседы:**

— с педагогическими и медицинскими работниками — разъяснение порядка заполнения анкет, целей и задач исследования, используемых методических приемов, полученных результатов, мер по повышению эффективности здоровьесберегающей деятельности учреждения;

— с родителями — разъяснение порядка заполнения анкет, стратегии здоровьесбережения в МБОУ «СОШ № 65», требований, предъявляемых к ученикам, рекомендации по организации учебных и внеучебных занятий, профилактических и оздоровительных мероприятий, планируемых и проводимых в семье;

— с учащимися — объяснение порядка заполнения анкет и выполнения других действий, необходимых для корректного проведения исследований, индивидуальные беседы с детьми группы риска.

### **Экспертные методы:**

— преобразования качественных показателей анкетирования в количественные показатели для осуществления статистического анализа;

— оценки эффективности технологий здоровьесбережения, действующих в МБОУ «СОШ № 65».

## 6. Заключительные положения.

Настоящее Положение вступает в силу с момента его утверждения директором Школы и действует бессрочно, до замены его новым Положением, при этом старое утрачивает силу.

Настоящее Положение действует в отношении всех работников и обучающихся Школы.

Дополнения и изменения в данное Положение вносятся решением заседания педагогического совета Школы.

### Критерии сформированности здоровьесберегающей деятельности

- 1.Уровень заболеваемости учащихся.
- 2.Уровень физической подготовки учащихся.
- 3.Уровень учета посещаемости спортивных учреждений, секций.
- 4.Уровень сформированности элементарных гигиенических навыков.
- 5.Уровень сформированности навыков активного отдыха.
- 6.Уровень овладения навыками правильного питания. (Режим питания.)
- 7.Уровень овладения навыками соблюдения режима дня.
8. Уровень сформированности навыка правильной осанки.
- 9.Уровень сформированности навыков правильного одевания.
- 10.Уровень наличия вредных привычек.

### Оценка уровня сформированности здоровьесберегающей деятельности

| Уровни                                                                 | Низкий уровень(0)                                                                                                                                                                                        | Средний уровень(1)                                                                                                                                                                                                                        | Высокий уровень(2)                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.Заболеваемость.                                                      | Часто болеют (есть мед., справки), часто жалуются на плохое самочувствие учителю, обращаются за мед., помощью в медпункт, снижена умственная деятельность на уроке и физическая подвижность на перемене. | Иногда болеют (есть мед., справки), имеют место жалобы на плохое самочувствие учителю, иногда обращаются за мед., помощью в медпункт, бывает, что снижена активная умственная деятельность на уроке и физическая подвижность на перемене. | Не болеют (нет мед., справок), нет жалоб на плохое самочувствие учителю, не обращаются за мед., помощью в медпункт, активная умственная деятельность на уроке, физическая подвижность на перемене. |
| 2.Физическая подготовка. (совместно с учителями физической подготовки) | По возрастным показателям не справился с нормативами.                                                                                                                                                    | По возрастным показателям частично справился с нормативами                                                                                                                                                                                | По возрастным показателям справился с нормативами.                                                                                                                                                 |
| 3.Посещение спортивных секций.                                         | Никогда не посещал.                                                                                                                                                                                      | Только начал посещать<br>Посещал и бросил.<br>Посещает не регулярно                                                                                                                                                                       | Постоянно посещает                                                                                                                                                                                 |
| 4.Элементарные гигиенические навыки                                    | Всегда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, не ухоженные волосы и ногти)                                                                                               | Иногда неопрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)                                                                                                                                   | Опрятный внешний вид (одежда, обувь, чистота лица, рук, ушей, зубов, ухоженные волосы и ногти)                                                                                                     |
| 5. Активный отдых                                                      | Никогда                                                                                                                                                                                                  | Иногда                                                                                                                                                                                                                                    | Катание на коньках, санках, отдых на воде, посещение тренажерных залов, катание на роликах, велосипедные прогулки, участие в походах, посещение бассейна.                                          |
| 6.Правильное питание. Соблюдение режима питания.                       | Не питается в школе.                                                                                                                                                                                     | Перекусывает всухомятку, приносит чипсы, кириешки, сладости, пепси-колу.                                                                                                                                                                  | Горячее питание в школе.                                                                                                                                                                           |
| 7.Режим дня.                                                           | Не соблюдает режим дня.                                                                                                                                                                                  | Имеют место незначительные нарушения режима дня (режима сна, труда и отдыха).                                                                                                                                                             | Соблюдает режим дня ( режим сна, труда и отдыха).                                                                                                                                                  |

|                                                                         |                                                        |                                                                  |                          |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 8.Правильная осанка.                                                    | Не следит за своей осанкой, не реагирует на замечания. | Иногда обращает внимание на свою осанку, реагирует на замечания. | Следит за своей осанкой. |
| 9.Правила в одевании.                                                   | Всегда одет не по погоде(или кутается ,или легко одет) | Иногда одет не по погоде                                         | Всегда одет по погоде    |
| 10.Вредные привычки (грызть ногти, ковырять нос, жестикуляция, курение) | Имеются                                                | Иногда проявляются                                               | Не имеются               |

Используя данные таблицы и наблюдения учителя, дайте оценку сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.

1. При общей оценке:18-20 баллов-высокий уровень сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.
2. При общей оценке:10 баллов-средний уровень сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.
3. При общей оценке:2-0 баллов низкий уровень сформированности здоровьесберегающей деятельности ребенка.

### **Примерный перечень мероприятий для привития и развития навыков здорового образа жизни:**

Для того чтобы быть здоровым необходимы регулярные занятия:

- Уроки физической культуры.
- Занятия в спортивных кружках и спортивных секциях.
- Спортивные праздники «Дни здоровья».
- Досуги, развлечения.
- Игры, спортивные упражнения, забавы, танцы.
- Гимнастика (утренняя, дыхательная, для глаз, пальчиковая - для развития мелкой моторики.)
- Физкультминутки.
- Психологические настрои.
- Точечный массаж.
- Релаксация.
- Прогулки, походы, экскурсии.
- Занятия по ЗОЖ (беседы, игры, тренинги.)
- Кружковая деятельность:например кружок: « Будь здоров!»
- Оформление стендов по ЗОЖ.
- Классных часы с приглашением медицинских работников, психолога.
- Родительские собрания, классные семейные праздники, соревнования,например:"Папа, мама, я - спортивная семья".
- Анализ медицинских карт учащихся.

### **Приложения**

Приложение 1 Приложение 2 Анкета для учащихся 1 – 9 классов «Моё здоровье»

Приложение 2 Анкета для учащихся 1 – 9 классов «Мой режим дня»

Приложение 3 Анкета для учащихся 3 – 9 классов «Здоровый образ жизни»

### **Приложение № 1**

#### **Анкета для учащихся 1 – 9 классов «Моё здоровье»**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

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?<br>1. Плохо сплю<br>2. Часто болит живот<br>3. Физические недостатки<br>4. Часто болит голова |        |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|   | 5. Плохое настроение<br>6. Часто простываю<br>7. Плохой аппетит<br>8. Болезненный внешний вид<br>9. Боюсь сквозняков<br>10. Другое                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 2 | От кого ты получаешь информацию о здоровье?<br>1. От специалистов, врачей<br>2. От родителей<br>3. От учителей на уроке<br>4. От классного руководителя<br>5. От учителя физической культуры<br>6. От учителя ОБЖ<br>7. От одноклассников<br>8. Читаю специальную литературу<br>9. Из интернета, из передач радио и телевидения<br>10. От друзей<br>11. Ни от кого<br>12. Другое |  |
| 3 | Что ты делаешь, чтобы быть здоровым?<br>1. Хорошо отношусь к другим<br>2. Соблюдаю режим дня<br>3. Правильно питаюсь<br>4. Занимаюсь физкультурой<br>5. Закаляюсь<br>6. Стараюсь много двигаться<br>7. Сплю при открытой форточке<br>8. Мою руки перед едой<br>9. Ничего не делаю<br>10. Другое                                                                                  |  |

## Приложение № 2

### Анкета для учащихся 3 –9 классов «Здоровый образ жизни»

Класс \_\_\_\_\_ Пол М ☐ Ж ☐ Дата заполнения анкеты \_\_\_\_\_

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

Иметь много денег ☐ Много знать и уметь ☐  
 Быть здоровым ☐ Иметь любимую работу ☐  
 Иметь интересных друзей ☐ Быть красивым, привлекательным ☐  
 Быть самостоятельным (самому решать, что делать и самому обеспечивать себя) ☐  
 Жить в счастливой семье ☐

**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 твоем 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. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоём классе? 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"/> |

### Приложение № 3

#### Анкета для учащихся 1 – 9 классов «Мой режим дня»

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

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                                                                                                                                                                                                                                                 | Ответы |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 1 | Какова продолжительность Вашего ночного сна в среднем за неделю?<br>1. Менее 9ч<br>2. Менее 9ч30м<br>3. От 10ч25м до 9ч30м<br>4. 10ч30м и более                                                                                                                            |        |
| 2 | Сколько времени Вы тратите на выполнение домашних заданий в среднем за неделю?<br>1. Менее 1ч<br>2. 1ч30м и менее<br>3. От 1ч до 1ч30м<br>4. От 1ч35 м до 2ч<br>5. Более 1ч30м<br>6. Более 2ч                                                                              |        |
| 3 | Сколько времени занимает прогулка на свежем воздухе (в часах и минутах) в среднем за неделю?<br>1. 4ч и более<br>2. 3ч30м и более<br>3. 3ч и более<br>4. От 3ч55м до 3ч30м<br>5. От 3ч25м до 3ч<br>6. От 2ч55м до 2ч30м<br>7. Менее 3ч30м<br>8. Менее 3ч<br>9. Менее 2ч30м |        |