**Валеологический инструментарий**

Анкета для учащихся 5 – 11 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?   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 учителей на уроке 4. От классного руководителя 5. От учителя физической культуры 6. От учителя ОБЖ 7. От одноклассников 8. Читаю специальную литературу 9. Ни от кого 10. 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 |  |

Анкета для учащихся 5 – 11 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?   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. Менее3ч 9. Менее2ч30м |  |

Анкета для родителей «Здоровье моего ребёнка»

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс, в котором учится сын (дочь) \_\_\_\_\_\_\_

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы** | | **Ответы** | |
| 1 | Бывают ли головные боли (беспричинные, при волнении, после школы, после физической нагрузки). | | да | нет |
| 2 | Бывает ли слезливость. | | да | нет |
| 3 | Бывает ли слабость, утомляемость после занятий в школе 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: | насморк | да | нет |
| кашель | да | нет |
| потеря голоса | 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Анкета «Физическое развитие и физическая подготовленность учащихся»

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Показатели** | **Мальчики** | | **Девочки** | | **Всего** | |
| **n** | **%** | **n'** | **%** | **n** | **%** |
|  | Количество учащихся в классе |  |  |  |  |  |  |
| Определяет врач | Нормальное физическое развитие |  |  |  |  |  |  |
| Дисгармоничное ФР |  |  |  |  |  |  |
| Дефицит массы тела |  |  |  |  |  |  |
| Избыточная масса тела |  |  |  |  |  |  |
| Низкий рост |  |  |  |  |  |  |
| Освобождены от уроков ФК |  |  |  |  |  |  |
| Определяет учитель физкультуры | Физическая подготовленность выше среднего |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовленность средняя |  |  |  |  |  |  |
| Физическая подготовленность ниже среднего |  |  |  |  |  |  |

***Инструкция по заполнению анкет ЗОЖ***

Анкета ЗОЖ предназначена для оценки знаний учащегося основ здорового образа жизни. Разработано 2 типа анкет: среднего (5 – 7 классов) и старшего (8 – 11 классов) возраста с учетом их возрастных особенностей. Каждая анкета содержит вопросы, адаптированные для данного возраста.

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.

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

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 20\_\_\_г.

***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* | □ | □ | □ |
| *Завтрак* | □ | □ | □ |
| *Обед* | □ | □ | □ |
| *Ужин* | □ | □ | □ |
| *Прогулка на свежем воздухе* | □ | □ | □ |
| *Сон не менее 8 ч* | □ | □ | □ |
| *Занятия спортом* | □ | □ | □ |
| *Душ, ванна* | □ | □ | □ |

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

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

1. ***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 □

1. ***Откуда ты узнаёшь о том, как заботиться о здоровье?***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Никогда** |
| В школе | □ | □ | □ |
| Дома | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| Из книг и журналов | □ | □ | □ |
| Из передач радио и телевидения | □ | □ | □ |

1. ***Как ты оцениваешь сведения о здоровье, которые узнаёшь...***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интересно** | **Не всегда интересно** | **Не интересно** |
| В школе | □ | □ | □ |
| Дома | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| Из книг и журналов | □ | □ | □ |
| Из передач радио и телевидения | □ | □ | □ |

***8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в твоем классе?***

***Какие из них ты считаешь интересными и полезными?***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проводятся** | **Интересно** | **Не интересно** |
| Уроки, обучающие здоровью | □ | □ | □ |
| Лекции о том, как заботиться о здоровье | □ | □ | □ |
| Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье | □ | □ | □ |
| Спортивные соревнования | □ | □ | □ |
| Викторины, конкурсы, игры на тему здоровья | □ | □ | □ |
| Праздники, вечера на тему здоровья | □ | □ | □ |

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

Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Пол М □ Ж □ Дата заполнения анкеты 20\_\_\_\_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 □

Возможность общаться с интересными людьми □

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* | □ | □ | □ |
| *Завтрак* | □ | □ | □ |
| *Обед* | □ | □ | □ |
| *Ужин* | □ | □ | □ |
| *Прогулка на свежем воздухе* | □ | □ | □ |
| *Сон не менее 8 ч* | □ | □ | □ |
| *Занятия спортом* | □ | □ | □ |
| *Душ, ванна* | □ | □ | □ |

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

Вполне достаточно □ Не вполне достаточно □ Недостаточно □

1. ***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 □

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Часто** | **От случая к случаю** | **Никогда** |
| От родителей | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| В школе | □ | □ | □ |
| Из журналов, книг | □ | □ | □ |
| Из передач ТВ | □ | □ | □ |
| Через интернет | □ | □ | □ |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Интересны** | **Не всегда интересны** | **Не интересны** |
| От родителей | □ | □ | □ |
| От друзей | □ | □ | □ |
| В школе | □ | □ | □ |
| Из журналов, книг | □ | □ | □ |
| Из передач ТВ | □ | □ | □ |
| Через интернет | □ | □ | □ |

***8. Какие мероприятия по охране и укреплению здоровья проводятся в вашем классе?***

***Какие из них вы считаете интересными и полезными?***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Проводятся** | **Интересно** | **Не интересно** |
| Специальные уроки | □ | □ | □ |
| Лекции | □ | □ | □ |
| Показ видеофильмов | □ | □ | □ |
| Спортивные соревнования | □ | □ | □ |
| Работа спортивных секций | □ | □ | □ |
| Тематические вечера | □ | □ | □ |

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 учащимся ответам. Их сумма записывается в той же строке в правом столбике.

**Состояние здоровья обучающихся \_\_\_\_\_\_ класса в 20\_\_\_- 20\_\_\_ уч. году**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** | **Начало**  **учебного года** | **Конец**  **учебного года** |
| 1 | Количество обучающихся в классе |  |  |
| 2 | Количество мальчиков |  |  |
| 3 | Количество девочек |  |  |
| 4 | Отнесённость к группам здоровья | 1 группа \_\_\_\_\_\_\_  2 группа \_\_\_\_\_\_\_  3 группа \_\_\_\_\_\_\_  4 группа \_\_\_\_\_\_\_ | 1 группа \_\_\_\_\_\_\_  2 группа \_\_\_\_\_\_\_  3 группа \_\_\_\_\_\_\_  4 группа \_\_\_\_\_\_\_ |
| 5 | Отнесённость к физкультурным группам | Основная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подготовительная \_\_\_\_\_\_  Специальная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Освобождённые \_\_\_\_\_\_\_\_ | Основная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Подготовительная \_\_\_\_\_  Специальная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Освобождённые \_\_\_\_\_\_\_ |
| 6 | Уровень физического развития | Высокий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Средний \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Низкий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Высокий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Средний \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Низкий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 7 | Телосложение по уровню физического развития | Гармонические \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дисгармоничные \_\_\_\_\_\_\_  С избытком веса \_\_\_\_\_\_\_\_  С дефицитом веса \_\_\_\_\_\_\_  Низкий рост \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Гармонические \_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дисгармоничные \_\_\_\_\_\_\_  С избытком веса \_\_\_\_\_\_\_\_  С дефицитом веса \_\_\_\_\_\_  Низкий рост \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 8 | Виды патологий | Болезни крови, кроветвор-ных 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Болезни крови, кроветвор-ных 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 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 школьников, обучающихся на дому (не являющихся инвалидами) | Болезни крови, кроветвор-ных 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Болезни крови, кроветвор-ных 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\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 16 | Количество детей, прошедших оздоровление в текущем году | Всего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в том числе:  в пришкольных  лагерях\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в выездным лагерях \_\_\_\_\_  от поликлиники\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в санаториях округа и  области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в санаториях МЗ РФ\_\_\_\_\_ | Всего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в том числе:  в пришкольных лагерях\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в выездным лагерях \_\_\_\_\_\_  от поликлиники\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в санаториях округа и  области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  в санаториях МЗ РФ\_\_\_\_\_\_ |
| 17 | Количество детей, нуждающихся в оздоровлении |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Итоги 20\_\_\_ - 20\_\_\_ учебного года по четвертям** | |
| **Пропущено дней по болезни** | **Всего учебных дней** |
| Всего по классу \_\_\_\_\_\_\_  в том числе:  1 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Всего по классу \_\_\_\_\_\_\_  в том числе:  1 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  2 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  3 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  4 четверть \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Организация досуга школьников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование** | **Начало**  **учебного года** | **Конец**  **учебного года** |
| 1 | Количество обучающихся,  охваченных организованными  формами досуга оздоровительной  направленности, в соотношении от общего количества детей в классе: | Всего в классе \_\_\_\_ %  в том числе:  при проведении мероприятий в  классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% при проведении общешкольных мероприятий \_\_\_\_\_\_%  в учреждениях дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_% | Всего в классе \_\_\_ %  в том числе:  при проведении мероприятий в  классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_% при проведении общешкольных мероприятий \_\_\_\_\_%  в учреждениях дополнительного образования \_\_\_\_\_% |
| 2 | Количество детей, занимающихся спортом: | В самом образовательном  учреждении \_\_\_\_\_\_\_%  В учреждениях дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_% | В самом образовательном  учреждении \_\_\_\_\_\_%  В учреждениях дополнительного образования \_\_\_\_\_\_% |
| 3 | Количество проведенных краеведческих, туристических экскурсий, походов |  |  |
| 4 | Количество организованных встреч с  медицинскими работниками учреждений здравоохранения |  |  |
| 5 | Количество мероприятий оздоровительной направленности (спортивные соревнования, праздники, эстафеты, Дни здоровья, классные часы, познавательные программы и др.), в которых участвовал класс в течение учебного года | - |  |

**Тестирование показателей здоровья учащихся**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_ Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И.О.** | **Показатели физического развития** | | | | | | | | | | | **Показатель здоровья (на коней прошлого года)** | | |
| Дата рождения | Пол (м/ж) | Рост стоя, см | Окруж. грудной клетки, см.  Масса тела, кг | Окруж.  запястья, см |  | ЖЁЛ, см3 | Сила кисти, кг. | | Плантоскопия | Осанка | Частота заболеваний | Число пропущенных по болезни дней | Группа здоровья |
| Правой | Левой |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответственный за тестирование медицинский работник: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тестирование показателей функциональной и физической подготовленности учащихся**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_ Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. | **Функциональные показатели** | | | | | | | **Физическая подготовленность** | | | | | | | | | |
| Систолическое А.Д.  покоя | Диастолическое АД  покоя | ЧСС покоя (П0) | ЧСС1 (П1) в тесте  Руфье-Диксона | ЧСС2 (П2) в тесте  Руфье-Диксона | Окруж.запястья, см | Проба Ромберга-2, с | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа , раз | Подтягивание на высокой перекладине, раз | Прыжок в длину  с места, см | Наклон вперед  сидя, см | Челночный бег  3х10 м,с | Бег 30 м, с | Бег 60 м, с | Бег 100 м, с | Бег 500 м, мин, с | Бег 1000м, мин, с |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Ответственный за тестирование учитель физической культуры класса \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Наши спортивные достижения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вид спорта** | **Уровень соревнований** | **Участники** | **Результат** | **Награда** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_