



Комплект материалов для тренинга по вопросам организации работы со студентами по формированию здорового образа жизни на основе мотивационного профиля подготовлен в рамках работы «Школы здорового образа жизни» ГОУ СПО «РМСК» и включает следующие материалы:

<i>Материал</i>	<i>Источник информации</i>	<i>Стр.</i>
Изучение мотивационного профиля личности	Ричи Ш., Маптин П. Управление мотивацией: Учебное пособие для вузов /пер.с англ. под ред. Проф. Е.А. Климова.-М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.-399с.	2
Выписка из Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака на 2010 - 2015 годы	Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 сентября 2010г №1563-р	10
О проведении 7 апреля в образовательных учреждениях ежегодного «Всероссийского урока здоровья»	Письмо МО РФ N 27/2632-6 МЗ РФ N 2510/1943-03-32 26 февраля 2003 г	12

Привлечение молодых людей к профилактической работе с молодежью обеспечивает наибольшую результативность и эффективность такой работы.

Так как при распространении идей ничто не является более эффективным, чем привлечение тех, на кого эти идеи направлены. Лучший способ воспитать человека – не воспитывать, а привлечь его к воспитанию других.

Лучший способ информировать – привлечь к информированию других. Один из самых действенных способов усвоения информации – передача ее кому-либо.

Выбор оптимальных форм и методов работы преподавателя со студентами по формированию здорового образа жизни должен основываться на личных интересах и ожиданиях, например, на особенностях мотивационного профиля личности, в том числе и преподавателя. Диагностика мотивационного профиля и разработка макета информационно-разъяснительной работы волонтеров являются основными целями данного тренинга.

Изучение мотивационного профиля личности ТЕСТ

Внимательно прочтите каждое утверждение. Оцените в баллах его значимость, распределив **11 баллов** между четырьмя предложенными в каждом пункте вариантами завершения предложения. Для оценки каждого из вариантов (*а, б, в, г*) в рамках приведенных утверждений используйте **все 11 баллов**. Впишите свои оценки непосредственно в таблицу ответов, в которой номера горизонтальных строк соответствуют номерам утверждений. Найдите в каждой строке буквенное обозначение варианта и поставьте рядом его оценку. Следите, чтобы **все 11 баллов** были распределены.

На вопросы следует отвечать быстро, не раздумывая подолгу.

1. Я полагаю, что мог бы внести большой вклад на такой работе, где...	11
а) хорошая заработная плата и прочие виды вознаграждений;	
б) имеется возможность установить хорошие взаимоотношения с коллегами по работе;	
в) я мог бы влиять на принятие решений и демонстрировать свои достоинства как работника;	
г) у меня есть возможность совершенствоваться и расти как личность.	

2. Я не хотел бы работать там, где...	11
а) отсутствуют четкие указания, что от меня требуется;	
б) практически отсутствуют обратная связь и оценка эффективности моей работы;	
в) то, чем я занимаюсь, выглядит малополезным и малоценным;	
г) плохие условия работы, слишком шумно или грязно.	

3. Для меня важно, чтобы моя работа...	11
а) была связана со значительным разнообразием и переменами;	
б) давала мне возможность работать с широким кругом людей;	
в) обеспечивала мне четкие указания, чтобы я знал, что от меня требуется;	
г) позволяла мне хорошо узнать тех людей, с которыми я работаю.	

4. Я полагаю, что я не был бы очень заинтересован работой, которая...	11
а) обеспечивала бы мне мало контактов с другими людьми;	
б) едва ли была бы замечена другими людьми;	
в) не имела бы конкретных очертаний, так что я не был бы уверен, что от меня требуется;	
г) была бы сопряжена с определенным объемом рутинных операций.	

5. Работа мне нравится, если...	11
а) я четко представляю себе, что от меня требуется	
б) у меня удобное рабочее место и меня мало отвлекают;	
в) у меня хорошие вознаграждения и заработная плата;	
г) позволяет мне совершенствовать свои профессиональные качества.	

6. Полагаю, что мне бы понравилось, если...	11
а) были бы хорошие условия работы, и отсутствовало бы давление на меня;	
б) у меня был бы очень хороший оклад;	
в) работа в действительности была бы полезная и приносила мне удовольствие;	
г) мои достижения и работа оценивались бы по достоинству.	

7. Я не считаю, что работа должна...	11
а) быть слабо структурированной, так что непонятно, что же следует делать;	
б) предоставлять слишком мало возможностей хорошо узнать других людей;	
в) быть малозначимой и малополезной для общества или неинтересной для выполнения;	
г) оставаться непризнанной или ее выполнение должно восприниматься как само собой разумеющееся.	

8. Работа, приносящая удовлетворение...	11
а) связана со значительным разнообразием, переменами и стимуляцией энтузиазма;	
б) дает возможность совершенствовать свои профессиональные качества и развиваться как личность;	
в) является полезной и значимой для общества;	
г) позволяет мне быть креативным (проявлять творческий подход) и экспериментировать с новыми идеями.	

9. Важно, чтобы работа...	11
а) признавалась и ценилась организацией, в которой я работаю;	
б) давала бы возможности для персонального роста и совершенствования;	
в) была сопряжена с большим разнообразием и переменами;	
г) позволяла бы работнику оказывать влияние на других.	

10. Я не считаю, что работа будет приносить удовлетворение, если...	11
а) в процессе ее выполнения мало возможностей осуществлять контакты с разными людьми;	
б) оклад и вознаграждение не очень хорошие;	
в) я не могу устанавливать и поддерживать добрые отношения с коллегами по работе;	
г) у меня очень мало самостоятельности или возможностей для проявления гибкости.	

11. Самой хорошей является такая работа, которая...	11
а) обеспечивает хорошие рабочие условия;	
б) дает четкие инструкции и разъяснения по поводу содержания работы;	
в) предполагает выполнение интересных и полезных заданий;	
г) позволяет получить признание личных достижений и качества работы.	

12. Вероятно, я не буду хорошо работать, если...	11
а) имеется мало возможностей ставить перед собой цели и достигать их;	
б) я не имею возможности совершенствовать свои личные качества;	
в) тяжелая работа не получает признания и соответствующего вознаграждения;	
г) на рабочем месте пыльно, грязно или шумно	

13. При определении служебных обязанностей важно...	11
а) дать людям возможность лучше узнать друг друга;	
б) предоставить работнику возможность ставить цели и достигать их;	
в) обеспечить условия для проявления работниками творческого начала;	
г) обеспечить комфортность и чистоту места работы.	

14. Вероятно, я не захочу работать там, где...	11
а) у меня будет мало самостоятельности и возможностей для совершенствования своей личности;	
б) не поощряются исследования и проявления научного любопытства;	
в) очень мало контактов с широким кругом людей;	
г) отсутствуют достойные надбавки и дополнительные льготы.	

15. Я был бы удовлетворен работой, если...	11
а) была бы возможность оказывать влияние на принятие решений другими работниками;	
б) работа предоставляла бы широкое разнообразие и перемены;	
в) мои достижения были бы оценены другими людьми;	
г) я точно знал бы, что от меня требуется и как я должен это выполнять.	

16. Работа меньше удовлетворяла бы меня, если...	11
а) не позволяла бы ставить и добиваться сложных целей;	
б) четко не знал бы правил и процедур выполнения работы;	
в) уровень оплаты моего труда не соответствовал бы уровню сложности выполняемой работы;	
г) я практически не мог бы влиять на принимаемые решения и на то, что делают другие.	

17. Я полагаю, что должность должна предоставлять...	11
а) четкие должностные инструкции и указания на то, что от меня требуется;	
б) возможность лучше узнать своих коллег по работе;	
в) возможности выполнять сложные производственные задания, требующие напряжения всех сил;	
г) разнообразие, перемены и поощрения.	

18. Работа приносила бы меньше удовлетворения, если...	11
а) не допускала бы возможности хотя бы небольшого творческого вклада;	
б) осуществлялась бы изолированно, т. е. я должен был бы работать в одиночестве;	
в) отсутствовал бы благоприятный внутренний климат, в котором я мог бы профессионально расти;	
г) не давала бы возможности оказывать влияние на принятие решений.	

19. Я хотел бы работать там, где...	11
а) другие люди признают и ценят выполняемую мной работу;	
б) у меня будет возможность оказывать влияние на то, что делают другие;	
в) имеется достойная система надбавок и дополнительных льгот;	
г) можно выдвигать и апробировать новые идеи и проявлять креативность.	

20. Вряд ли я захотел бы работать там, где...	11
а) не существует разнообразия или перемен в работе;	
б) у меня будет мало возможностей влиять на принимаемые решения;	
в) заработная плата не слишком высока;	
г) условия работы недостаточно хорошие.	

21. Я полагаю, что приносящая удовлетворение работа должна предусматривать...	11
а) наличие четких указаний, чтобы работники знали, что от них требуется;	
б) возможность проявлять креативность (творческий подход);	
в) возможность встречаться с интересными людьми;	
г) чувство удовлетворения и действительно интересные задания.	

22. Работа не будет доставлять удовольствие, если...	11
а) предусмотрены незначительные надбавки и дополнительные льготы;	
б) условия работы некомфортны или в помещении очень шумно;	
в) не будет возможности сравнивать свою работу с работой других;	
г) не поощряются исследования, творческий подход и новые идеи.	

23. Я считаю важным, чтобы работа обеспечивала мне...	11
а) множество контактов с широким кругом интересных мне людей;	
б) возможность установления и достижения целей;	
в) возможность влиять на принятие решений;	
г) высокий уровень заработной платы.	

24. Я не думаю, что мне нравилась бы работа, если...	11
а) условия работы некомфортны, на рабочем месте грязно или шумно;	
б) мало шансов влиять на других людей;	
в) мало возможностей для достижения поставленных целей;	
г) я не мог бы проявлять креативность (творчество) и предлагать новые идеи.	

25. В процессе организации работы важно...	11
а) обеспечить чистоту и комфортность рабочего места;	
б) создать условия для проявления самостоятельности;	
в) предусмотреть возможность разнообразия и перемен;	
г) обеспечить широкие возможности контактов с другими людьми	

26. Скорее всего, я не захотел бы работать там, где...	11
а) условия работы некомфортны, т. е. шумно, грязно и т. д.;	
б) мало возможностей осуществлять контакты с другими людьми;	
в) работа не является интересной или полезной;	
г) работа рутинная и задания редко меняются.	

27. Работа приносит удовлетворение, вероятно, когда...	11
а) люди признают и ценят хорошо выполненную работу;	
б) существуют широкие возможности для маневра и проявления гибкости;	
в) можно ставить перед собой сложные и смелые цели;	
г) существует возможность лучше узнать своих коллег.	

28. Мне бы не понравилась работа, которая...	11
а) не была бы полезной и не приносила бы чувства удовлетворения;	
б) не содержала бы в себе стимула к переменам;	
в) не позволяла бы мне устанавливать дружеские отношения с другими;	
г) была бы неконкретной и не ставила бы сложных задач.	

29. Я бы проявил стремление работать там, где...	11
а) работа интересная и полезная;	
б) люди могут устанавливать длительные дружеские взаимоотношения;	
в) меня окружали бы интересные люди;	
г) я мог бы оказывать влияние на принятие решений	

30. Я не считаю, что работа должна...	11
а) предусматривать, чтобы человек большую часть времени работал в одиночку;	
б) давать мало шансов на признание личных достижений работника;	
в) препятствовать установлению взаимоотношений с коллегами;	
г) состоять в основном из рутинных обязанностей.	

31. Хорошо спланированная работа обязательно...	11
а) предусматривает достаточный набор льгот и множество надбавок;	
б) имеет четкие рекомендации по выполнению и должностные обязанности;	
в) предусматривает возможность ставить цели и достигать их;	
г) стимулирует и поощряет выдвижение новых идей.	

32. Я считал бы, что работа не приносит удовлетворения, если...	11
а) не мог бы выполнять сложную перспективную работу;	
б) было бы мало возможностей для проявления креативности;	
в) допускалась бы лишь малая доля самостоятельности;	
г) сама суть работы не представлялась бы полезной или нужной.	

33. Наиболее важными характеристиками должности являются...	11
а) возможность для творческого подхода и оригинального нестандартного мышления;	
б) важные обязанности, выполнение которых приносит удовлетворение;	
в) возможность устанавливать хорошие взаимоотношения с коллегами;	
г) наличие значимых целей, которых призван достичь работник.	

Занесите полученные данные в таблицу оценки результатов. Посчитайте вертикальные столбцы – это показатели по 12 мотивациям. Нарисуйте мотивационный профиль.

Мотивационный профиль

баллы												
80												
75												
70												
65												
60												
55												
50												
45												
40												
35												
30												
25												
20												
15												
10												
5												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Утверждение	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	а)				б)			в)			г)	
2		г)	а)			б)						в)
3			в)	б)	г)				а)			
4			в)	а)		б)			г)			
5	в)	б)	а)								г)	
6	б)	а)				г)						в)
7			а)		б)	г)						в)
8									а)	г)	б)	в)
9						а)		г)	в)		б)	
10	б)			а)	в)						г)	
11		а)	б)			г)						в)
12		г)				в)	а)				б)	
13		г)			а)		б)			в)		
14	г)			в)						б)	а)	
15			г)			в)		а)	б)			
16	в)		б)				а)	г)				
17			а)		б)		в)		г)			
18				б)				г)		а)	в)	
19	в)					а)		б)		г)		
20	в)	г)						б)	а)			
21			а)	в)						б)		г)
22	а)	б)						в)		г)		
23	г)			а)			б)	в)				
24		а)					в)	б)		г)		
25		а)		г)					в)		б)	
26		а)		б)					г)			в)
27					г)	а)	в)				б)	
28					в)		г)		б)			а)
29				в)	б)			г)				а)
30				а)	в)	б)			г)			
31	а)		б)				в)			г)		
32							а)			б)	в)	г)
33					в)		г)			а)		б)
Итого												

Просвещение и информирование населения о вреде потребления табака

Большинству курящих людей известно о вреде потребления табака в целом, но они не знают о широком спектре конкретных заболеваний, вызываемых потреблением табака, о вероятности инвалидности и преждевременной смерти от длительного потребления табака, о темпах и степени привыкания к никотину.

Проводимое средствами массовой информации просвещение граждан относительно рисков и опасностей для здоровья, связанных с потреблением табака, может повлиять на решение человека начать или продолжать курить или прекратить потребление табака.

Повышение осведомленности граждан о рисках для здоровья, связанных с потреблением табака, мотивирует их отказаться от этого.

Основными мерами по информированию населения о вреде потребления табака являются:

повышение осознания риска развития тяжелых хронических заболеваний, а также развития табачной зависимости у человека в результате потребления табака, включая пассивное курение;

разъяснение особенностей влияния табака на развитие детского организма, физиологически обусловленных причин необходимости организации повышенной защиты детей, подростков и беременных женщин от потребления табака;

разрушение имиджа табака как современного и модного атрибута жизни, признание потребления табака неприемлемым для общества;

создание положительного примера некурящей семьи, а также разъяснение влияния потребления табака родителями на приобщение детей и подростков к потреблению табака;

разработка и установление механизма координации информационных и обучающих программ и кампаний по формированию здорового образа жизни среди различных категорий населения, особенно детей, подростков и беременных женщин;

подготовка работников здравоохранения, образования, социальной сферы, средств массовой информации для осуществления разъяснительной работы о пагубном воздействии табака на здоровье;

повышение ответственности работодателей за курение работников на рабочих местах;

разъяснение населению методов, используемых табачными компаниями для привлечения различных групп населения к потреблению табака и поддержанию их приверженности данной привычке;

укрепление инфраструктуры и потенциала организаций, отвечающих за санитарное просвещение, совершенствование методов их работы и программ обучения;

разработка и реализация специальных медиапроектов, направленных на различные группы населения (дети, беременные женщины, работники сферы образования, здравоохранения и культуры), с использованием средств коммуникации (почта, пресса, телевидение, радио, транзитная антиреклама, сеть Интернет, открытая консультативная телефонная линия);

разработка и размещение социальной рекламы, подготовка и издание научно-популярной литературы, направленной на антитабачную пропаганду, распространение их через средства массовой информации, медицинские, образовательные и торговые организации, библиотеки;

разработка и внедрение механизмов экспертизы информационных проектов, воспитательных, образовательных и игровых программ антитабачной направленности;

привлечение институтов гражданского общества к информированию о вредном воздействии табака и развитию мотивации к отказу от потребления табака среди взрослого населения.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
N 27/2632-6
МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
N 2510/1943-03-32
ПИСЬМО
26 февраля 2003 г.

**О ПРОВЕДЕНИИ 7 АПРЕЛЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ЕЖЕГОДНОГО "ВСЕРОССИЙСКОГО УРОКА
ЗДОРОВЬЯ"**

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья детей, подростков и молодежи должна рассматриваться как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества в новом веке.

Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе, формированию ответственности за собственное благополучие, необходимых навыков, позволяющих эту ответственность реализовывать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни.

Принимая во внимание, что многие составляющие образа жизни человека закладываются в детстве, рекомендуем ежегодно 7 апреля во Всероссийский день здоровья детей во всех образовательных учреждениях проводить "Всероссийский урок здоровья". Его цель - обеспечение обучающихся, воспитанников необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействие воспитанию у них ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Приложение 1: Методические рекомендации.

Приложение 2: Примерные сценарные планы уроков здоровья.

Министр образования Министр здравоохранения

Российской Федерации Российской Федерации

В.М.ФИЛИППОВ Ю.Л.ШЕВЧЕНКО

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ <*>
ПО ПРОВЕДЕНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
ЕЖЕГОДНОГО
"ВСЕРОССИЙСКОГО УРОКА ЗДОРОВЬЯ"**

<*> Подготовлены специалистами Минобразования России (В.А.Родионов, Т.В.Волосовец), Минздрава России (С.Р.Конова), РАМН (В.Р.Кучма, Э.В.Селиванова).

В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции. Среди этой возрастной группы населения растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. Формирование здоровья на этапе 7-18 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка.

Негативная динамика состояния здоровья особенно выражена при обучении детей в учреждениях с повышенным уровнем образования и углубленным изучением определенных групп предметов (гимназии, лицеи и др.). За период обучения в этих учреждениях заболеваемость увеличивается практически в 2 раза. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Сегодня к основным классам болезней, частота которых наиболее интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, относятся заболевания глаз, костно - мышечной и соединительной ткани, органов пищеварения, пограничные психические нарушения.

Особое внимание обращает на себя возрастающее число обучающихся с патологией репродуктивной системы, нуждающихся в психолого - педагогической и медико - социальной помощи. Характерной особенностью последнего десятилетия является рост числа социально обусловленных заболеваний среди подростков (токсикомания, табакокурение, алкоголизм, ВИЧ/СПИД, ИППП, туберкулез). Кроме того, значительной медико - социальной проблемой сегодняшнего дня является высокий травматизм детей как в быту, так и в условиях школы, в том числе, при занятиях физической культурой.

Вышеуказанные тенденции диктуют необходимость усиления влияния на состояние здоровья детского населения не только государства и его институтов, ведомств, но и семьи, педагогов, медиков при активном участии самого ребенка, подростка. В рамках модернизации системы образования задачи формирования культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни гармонично

сочетаются с задачами образования по обеспечению активной адаптации личности к жизни в современном обществе.

Здоровый образ жизни - поведение, стиль способствующие сохранению, укреплению и восстановлению здоровья конкретной популяции. По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье на 50% зависит от социальных факторов. Таким образом, здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально - экономическая категория, которая зависит от уровня развития общества. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом.

К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье. Повышение защитных свойств организма включает в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение.

Ребенок должен руководствоваться не только элементарными правилами индивидуальной гигиены, но также обладать необходимыми навыками в области психогигиены и усвоить определенные нормы поведения. Интересно в этом отношении высказывание М.В.Ломоносова: "Чистоту соблюдать должно при столе, содержании книг, постели, платья. Кто внешним видом ведет себя гадко, тот показывает не только ленность, но и подлые нравы".

В деле формирования здорового образа жизни дети являются наиболее перспективной возрастной категорией. Именно в детстве происходят усвоение основных объемов информации, выработка фундаментальных жизненных стереотипов. Существенно и то, что у детей и подростков естественной является учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здорового образа жизни могут быть органично включены в учебно - воспитательный процесс. Необходима преемственность на всех этапах формирования здорового образа жизни детей и подростков (семья, школа, профессиональные образовательные учреждения, трудовые коллективы, неформальные объединения).

Гигиеническое обучение и воспитание детей в образовательных учреждениях складывается из классной, внеклассной и внешкольной работы, осуществляемой преподавателями всех предметов, медицинским персоналом учреждений, руководителями кружков, клубов, объединений. Классная работа ведется в соответствии с образовательными стандартами, учебными программами, методическими рекомендациями.

Всемирный день здоровья - ежегодное событие Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Этот день отмечается с момента принятия Устава

Всемирной организации здравоохранения 7 апреля 1948 года. Для проведения Всемирного дня здоровья каждый год выбирается новая тема, чтобы подчеркнуть волнующие вопросы здоровья. Основная цель Всемирного дня здоровья - влияние на общественное мнение и активизация дискуссий о значении здоровья в жизни современного человека, формировании здорового образа жизни.

Ежегодное проведение 7 апреля во всех образовательных учреждениях в рамках комплекса мероприятий, посвященных Всероссийскому дню здоровья детей, "Всероссийского урока здоровья" внесет заметный вклад в становление здорового образа жизни детей, подростков и молодежи.

Формы проведения Всероссийского урока здоровья могут быть разнообразны:

- проведение бесед, лекций медицинским персоналом, индивидуальных консультаций, просмотр кино- и видеофильмов;

- организация игровых и состязательных форм обучения и воспитания: викторин, олимпиад, театрализованных представлений, шоу, конкурсов с обязательным участием старшеклассников в программах для младших школьников, выпуске медико - профилактических бюллетеней, листовок;

- для старшеклассников организация конференций, диспутов, круглых столов, культурных мероприятий (КВНов, театральных постановок, капустников и т.п.).

Целесообразно посредством урока здоровья в общеобразовательном учреждении создать мотивацию и дать ребенку элементарные навыки здорового образа жизни. Вся информация к Всероссийскому уроку здоровья должна быть специально подготовлена с участием психологов, медиков и адаптирована к восприятию детской и подростковой аудитории. К Всероссийскому уроку здоровья необходимо готовить специальные листовки, буклеты, которые могут остаться у детей после урока, с которыми могут дома ознакомиться родители и родственники детей. Высокоэффективна психологическая составляющая гигиенического обучения и воспитания детей: проведение обучающих и профилактических тренингов. Целью урока здоровья является осознание учащимися уникальности, неповторимости своего Я, формирование и развитие представлений о здоровье как важнейшей составляющей этого Я, создание мотивации на здоровый образ жизни.

В приведенных ниже примерных сценарных планах рассматриваются вопросы личной гигиены как средства профилактики инфекционных заболеваний (1-4 классы), здорового питания (5-7 классы), опасности самолечения (8-9 классы) и профилактики употребления психоактивных веществ (10-11 классы). Последний урок рекомендуется готовить и проводить совместно с психологом.

При проведении уроков здоровья следует учесть возрастные особенности учащихся, а также интересы, присущие каждой возрастной группе. В рамках Всероссийского дня здоровья представляется достаточным проведение уроков, ориентированных на четыре основные возрастные группы: учащихся 1-4, 5-7, 8-9 и 10-11 классов. Вместе с тем, учитывая возрастные различия между учащимися, например, 1 и 3 (или 5 и 7) классов, при подготовке занятий по сценарным планам следует дифференцированно подходить к разработке непосредственно сценария. Для этой цели, помимо примерных сценарных планов (приложение 2) ниже дается перечень рекомендуемой литературы. При подготовке урока здоровья рекомендуется учесть проблемы, актуальные для региона.