

**ХАРКІВСЬКА ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 150  
ХАРКІВСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**

**Програма «Здорова школа:  
заради здорових і радісних школярів»**

## ЗМІСТ

I. ВСТУП.....	с. 3
II. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ.....	с. 3
III. ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ.....	с. 4
IV. ВИМОГИ ДО АКТИВНОСТЕЙ.....	с. 5
V. ЗВІТУВАННЯ.....	с. 5
VI. НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ .....	с. 6
6.1. Фізичні активності «Спорт протягом життя».....	с. 6
6.2. Організація простору .....	с. 7
6.3. Здорове харчування .....	с. 7
VII. АНКЕТУВАННЯ УЧНІВ.....	с. 8
VIII. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ .....	с. 8
IX. ДОДАТКИ .....	с. 9
9.1. Додаток 1. Вхідне анкетування учнів .....	с. 9
9.2. Додаток 2. Вхідне анкетування учнів .....	с. 10
9.3. Додаток 3. Вихідне анкетування учнів .....	с. 11
9.4. Додаток 4. Активності від «Healthy Schools» (в умовах карантину).....	с. 13

## I. ВСТУП

За останніми оцінками ВООЗ, близько 20 млн. дітей до 8 років мають проблеми із зайвою вагою. А в Україні – це близько 10-11%. За даними українських вчених, 36.4% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я. За даними МОЗ України, лише 1% фінансування спрямовано безпосередньо на профілактику захворювань, решта 99% коштів та уваги – на лікування громадян. Задля вирішення цих та інших проблем ХЗОШ № 150 залучається до участі у програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» (далі – Програма).

## II. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Програму «Здорова школа» Харківської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 150 Харківської міської ради Харківської області (далі – ХЗОШ № 150) складено на основі програми «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів». Більше інформації про Програму містить сайт: <https://healthy-schools.org.ua/>

Програма має на меті сприяти розвитку здорового харчування, фізичних активностей та свідомого ставлення школярів до власного здоров'я. Протягом 2020/2021 навчального року буде залучено понад 1000 учнів школи. Програма спрямована на популяризацію здорового способу життя та профілактику ожиріння.

Програма складається з трьох членджів протягом навчального року, присвячених здоровому харчуванню, фізичній культурі та психічному (ментальному) здоров'ю.

ХЗОШ № 150, де учні проводять більшу частину часу, має величезний виховний і здоров'язбережувальний потенціал. За таких умов освітнє середовище є ключовим фактором у формуванні навичок фізичної активності і здорового харчування. Педагоги в тісній взаємодії з сім'єю і найближчим оточенням вихованців вирішують **двоєдине завдання**: збереження і зміцнення здоров'я та виховання гармонійно розвиненої, освіченої, творчої, соціально активної та відповідальної особистості. При цьому, позитивне сприйняття шкільного життя учнями розглядається як ресурс для

забезпечення здоров'я і благополуччя, тоді як негативне сприйняття його може бути фактором ризику, що впливає на їхнє фізичне і психічне здоров'я. У доброзичливій атмосфері з боку як вчителів, так і однокласників простежується не тільки вища успішність, а й сприятливіша поведінка кожного щодо власного здоров'я.

У ході реалізації Програми можлива корекція форм і видів активностей (за умови переходу школи на дистанційну форму навчання).

### **III. ЗАВДАННЯ ПРОГРАМИ:**

- набуття та засвоєння учнями нових знань про здоровий спосіб життя;
- підвищення рівня інформованості учнів щодо здорового способу життя, популяризація раціонального харчування та концепції “здорового дизайну” рекреацій та приміщень, де перебувають і харчуються діти;
- популяризація технологій навчання про формування здорового способу життя;
- виявлення, обмін і розповсюдження кращого досвіду з покращення інформованості учнів про здоровий спосіб життя, раціональне харчування та концепцію “здорового дизайну” у школі;
- впровадження нових форм організації тематичного дозвілля учнів.

Програма має три напрямки активностей:

- **фізична активність: 16.11.2020-16.12.2020** (сприяння активному дозвіллю учнів, розвиток спортивних секцій, проведення рухових активностей під час освітнього процесу);
- **організація простору: 02.02.2021-02.03.2021** (створення безпечних та комфортних умов, інформаційні стенди, спортивні куточки та зони психологічного розвантаження тощо);
- **здорове харчування: 01.04.2021-30.04.2021** (перегляд раціону учнів, просвітницька робота, сприяння у споживанні фруктів, овочів та інших продуктів для збалансованості раціону школярів тощо).

Період проведення Програми: з **16 листопада 2020 по 25 травня 2021 року**.

**Основні цільові групи:** учні, батьки, педагогічні працівники ХЗОШ № 150.

#### **Сезонні активності Програми:**

1. Проведення практик mindfulness з учителями і учнями (листопад 2020).
2. Зустрічі з відомими спортсменами (грудень 2020).
3. Танцювальний флешмоб «Велика перерва» (грудень 2020).
4. Щоденна шкільна зарядка перед початком уроків (з 16 листопада 2020 протягом навчального року).
5. Уроки зі здорового харчування, а також міні-тренінги для учнів з цієї тематики (квітень 2021).
6. Проведення конкурсу на кращий кулінарний майстер-клас (квітень 2021).

7. Майстер-класи від дизайнера інтер'єру у школі (березень 2021).
8. До Міжнародного дня спорту заради розвитку та миру (6 квітня) та до Всесвітнього дня без тютюну (31 травня): проведення зустрічей з відомими людьми (відомими спортсменами, фітнес-тренерами), спортивних змагань, марафону, флешмобу тощо.
8. Туристичний похід (квітень 2021).
9. Конкурс відеороликів «Найкреативніше виконання ранкової зарядки» (грудень 2021).

#### **Перші кроки:**

1. Розпочинаємо втілювати план здорових активностей (з 16 листопада).
2. Повідомляємо школярів, батьків, колектив школи та громаду про участь у Програмі у зручній для нас спосіб. Залучаємо їх до наших активностей.
3. Активність у соціальних мережах (використовуємо #HealthySchools\_UA та вказуємо організаторів @Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів).
4. Проводимо вхідне опитування учнів (20 листопада).
5. Використовуємо напрацювання із розділу Корисні матеріали на сайті [healthy-schools.org.ua](http://healthy-schools.org.ua), а також упроваджуємо свої.

### **IV. ВИМОГИ ДО АКТИВНОСТЕЙ**

1. Відповідність тематиці. Шкільні активності повинні відповідати основним напрямкам Програми, тобто стосуватись раціонального харчування, фізичного розвитку та організації простору.
2. Креативність та інноваційність. Будьмо креативними та створимо інноваційні проекти, щоб зацікавити школярів дотримуватись здорового способу життя.
3. Візуальна складова. Протягом періоду Програми та на фінальній презентації наших досягнень необхідна наявність фото- та відеоматеріалів.
4. Вимірювання впливу проведених активностей на здоров'я школярів. До нього ми можемо віднести такі показники: % школярів, які покращили свої знання про раціональне харчування та здоровий спосіб життя; % школярів, які повідомляють, що вони фізично активні або беруть участь у іграх 30 хвилин або навіть більше щодня; % школярів, збільшили споживання овочів, фруктів та свіжих продуктів харчування. Примітка: щоб показати вплив активностей на здоров'я учнів, класні керівники 1-11-их класів проводять анкетування на початку та наприкінці Програми.

### **V. ЗВІТУВАННЯ**

1. Школа подає звіт кожні два тижні. Звіти подаються виключно на офіційному сайті [healthy-schools.org.ua](http://healthy-schools.org.ua) у розділі «Подати звіт».

## 2. Способи оцінки ефективності програми:

- вхідне і вихідне анкетування учнів, батьків, учителів;
- моніторинг обліку відвідування спортивних секцій і гуртків учнями (збільшення відсотку учнів, які почали відвідувати нові спортивні гуртки і секції);
- моніторинг обліку відвідування (пропусків занять) учнів через хворобу;
- моніторинг участі учасників програми в активностях (через аналіз листів реєстрації учасників).

## VI. НАПРЯМКИ ДІЯЛЬНОСТІ

### 6.1. ФІЗИЧНІ АКТИВНОСТІ «СПОРТ ПРОТЯГОМ ЖИТТЯ»

Мета: формування здорового способу життя, підвищення соціальної активності і зміцнення здоров'я школярів, залучення до фізичної культури як складової частини загальнолюдської культури.

Терміни	Зміст діяльності	Відповідальні	Відмітка про виконання
Листопад	Легкоатлетична естафета, 5-11 класи.	Кравченко А.А. Дядюк М.М.	
Листопад	Першість школи з баскетболу, 8-11 класи.	Дядюк М.М., Кравченко А.А., Кузнецова А.С.	
Листопад	Конкурс відеороликів «Ранкова зарядка усією сім'єю»	Кравченко А.А., Дядюк М.М., Кузнецова А.С.	
Грудень	Першість школи з волейболу, 8-11 класи.	Кравченко А.А., Дядюк М.М., Кузнецова А.С.	
Грудень	Акція «Молодь за здоровий спосіб життя»	Дроб О.Є.	
Січень	Першість школи з черлідінгу, 8-11 класи.	Кузнецова А.С.	
Січень	Рухливі ігри та перерви «Вічний двигун».	Кузнецова А.С.	
Лютий	Шкільні змагання «Веселі старти» 1-4 класи (тиждень початкової школи).	Кузнецова А.С.	
<b>Участь у районних, міських змаганнях:</b>			

Грудень	Районні змагання «Веселі старты», 4-5 класи.	Кузнєцова А.С.	
Упродовж року	Харківська шкільна волейбольна ліга.	Кравченко А.А., Дядюк М.М., Кузнєцова А.С.	
Упродовж року	Харківська шкільна гандбольна ліга.	Кравченко А.А., Дядюк М.М.	
Упродовж року	Харківська шкільна баскетбольна ліга.	Кравченко А.А., Дядюк М.М.	
Упродовж року	Харківська шкільна футбольна ліга.	Кравченко А.А., Дядюк М.М.	
Упродовж року	Харківська шкільна легкоатлетична ліга.	Кравченко А.А., Дядюк М.М.	
Березень	Харківська шкільна ліга з черлідінгу та груп підтримки.	Кузнєцова А.С.	
Упродовж року	Районний турнір з шахів, 9-11 класи	Кузнєцова А.С.	
Упродовж року	Міський турнір з алтимат-фрізбі, 9-11 класи.	Кузнєцова А.С.	
Упродовж року	Участь у танцювальних конкурсах та фестивалях різних рівнів, 1-11 класи	Максимова В.В.	
За графіком	Участь у Фестивалі дитячої творчості «Зорепад» у номінації «Хореографія»	Максимова В.В.	

## 6.2. ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОСТОРУ

Терміни	Зміст діяльності	Відповідальні	Відмітка про виконання
01.02.2021- 05.02.2021	Арт-терапевтичний марафон «Моя енергія» (активність щодо зміцнення ментального здоров'я)	Практичний психолог Андрієнко О.В.	
Лютий 2021	Оновлення стендів «Спорт протягом життя», «Спортивні зірки нашої школи».	Кравченко А.А.	
Лютий 2021	Ведення тематичного шкільного you-tube каналу та Google Classroom для 1-11 класів.	Дядюк М.М., Кравченко А.А., Кузнєцова А.С.	

У період канікул	Косметичний ремонт спортивних залів, роздягалень. Приведення у належний стан території стадіону.	Штрак Н.М.	
Лютий 2021	Поновлення спортивного інвентарю.	Кравченко А.А., Дядюк М.М., Кузнецова А.С.	
Лютий 2021	Поточний ремонт спортінвентарю за потребою (ковзанів, м'ячів, волейбольних та баскетбольних сіток, лав, тощо)	Кравченко А.А., Дядюк М.М., Кузнецова А.С.	
Лютий 2021	Обладнання місця для активного відпочинку: лабіринт, столи для тенісу, гра «класики»	Кравченко А.А., Дядюк М.М., Кузнецова А.С.	

### 6.3. ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Терміни	Зміст діяльності	Відповідальні	Відмітка про виконання
05.04.2021	Виставка «Книга запрошує в гості», присвячена тематиці здорового харчування.	Завідувач бібліотекою Гук О.О.	
07.04.2021	День здоров'я. Квест для учнів 8-их класів «Я обираю здоровий спосіб життя»	Педагог-організатор Дроб О.Є.	
05.04-09.04. 2021	Майстер-клас з оригами «Овочі і фрукти - корисні продукти»	Токар Н.Г.	
Квітень 2021	Фоточелендж в інстаграм #BreakFest_150	Педагог-організатор Дроб О.Є.	
Квітень 2021	Конкурс на кращий рецепт коктейлю на основі мінеральної води, натуральних соків, холодних чаїв тощо.	Учителі Токар Н.Г., Конова О.О., Палкіна Л.В..	
Квітень 2021	Стіна рецептів на Padlet #150 «Смачно і корисно»	Педагог-організатор	
Квітень 2021	Лекція від дієтолога на тему «Що, скільки і як їсти» на уроці біології, основ здоров'я	Беленцова М.Є., Палкіна Л.В., Конова О.О.	
Квітень 2021	Створення групи самопомочі «Зважені та щасливі»	Практичний психолог Андрієнко О.В.	
Квітень 2021	Експерсії на виробництво харчових продуктів із залученням партнерів-виробників	Класні керівники	



## VII. АНКЕТУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

1. Анкетування учнів (додатки 1, 2) - найпростіший метод показати результати роботи школи та впливу проведених активностей.
2. Принципи проведення: добровільність, чесність і прозорість, відсутність тиску, вхідне та вихідне опитування має охоплювати одних і тих же учнів. Для нас важливий реальний стан речей.
3. Терміни: Вхідне - до 20.11 (додаємо результати до першого звіту, зокрема опрацьовану статистику). Вихідне – до 20 квітня.
4. Незалежне опитування за підтримки друзів Програми.

## VIII. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Проведені активності за різними напрямками Програми будуть сприяти позитивним змінам у школі, а саме:

- **на рівні учнів:** підвищення рівня успішності на 30 % через зацікавленість в отриманні знань та набутті життєвих навичок, зменшення кількості випадків порушення дисципліни, поява інтересу до власних якостей та рівня особистого розвитку, посилення віри в себе; прагнення на 10 % до саморозвитку та самовдосконалення, бажання розкрити себе перед друзями, вчителями з кращого боку;
- **на рівні сім'ї:** позитивна оцінка творчих та інтелектуальних здібностей дітей, відчуття єдності з нею, встановлення теплих, доброзичливих, дружніх стосунків на 30 %;
- **на рівні класу:** підвищення рівня згуртованості колективу на 50 %, що сприяє розвитку доброзичливих стосунків, виникненню взаємних симпатій, взаємної прихильності, емоційної єдності — «один за всіх, і всі за одного»;
- **на рівні школи:** підвищення якості надання освітніх послуг на 30 %; створення творчої атмосфери в педагогічному колективі; формування здорового способу життєдіяльності школи.

Додаток 1 до програми  
“Здорова школа: заради здорових і радісних школярів”

**Початкове опитування для учнів від  
Healthy schools: заради здорових і радісних школярів  
Челендж “Фізична культура”**

- 1) Чи робиш ти ранкову руханку?
  - так, кожного ранку
  - іноді
  - рідко
  - ні
  
- 2) Як часто ти займаєшся спортом?
  - декілька разів на тиждень
  - раз на тиждень
  - тільки на шкільних уроках фізкультури
  - майже ніколи
  
- 3) Ти ведеш активний спосіб життя?
  - так, я багато рухаюсь і займаюсь спортом
  - я багато рухаюсь, але спортом займаюсь не регулярно
  - ні, більшу частину дня я проводжу сидячи
  
- 4) Чи подобаються тобі уроки фізкультури у школі?
  - загалом так
  - так, але хотілося б більшого різноманіття активностей
  - не дуже, мені б хотілося займатись іншими вправами і активностями
  - ні, мені не подобаються ці уроки
  
- 5) Чи подобається тобі займатись спортом?
  - так
  - не дуже, це досить нудно
  - здебільшого мені лінь це робити
  - ні, взагалі не подобається

## Додаток 2. Вхідне опитування учнів (8 питань)

1. Чи снідаєш ти вранці?

- так  
 ні  
 іноді

твій

варіант

---

2. Що ти зазвичай снідаєш?

- бутерброд  
 кашу  
 йогурт  
 твій варіант \_\_\_\_\_
- 

2. Яким має бути здоровий сніданок на твою думку?

---



---



---

3. На твою думку, харчування, яке пропонує ваша шкільна їдальня, є здоровим?

- так, смачна і здорова їжа  
 ні, здоровим меню шкільної їдальні не назвеш  
 не знаю, я там не харчуюсь  
 твій варіант \_\_\_\_\_
- 

4. Чи є у твоєму денному раціоні фрукти та овочі?

- так  
 ні  
 іноді вживаю

твій

варіант

---

5. Чи робиш ти руханку зранку?

- так, кожного ранку  
 ні  
 іноді

твій

варіант

---

7. Ти ведеш активний спосіб життя?

- так, багато рухаюся і займаюся спортом регулярно не менше 30 хв. на добу  так, але спортом не займаюся регулярно  
 ні, не дуже

твій

варіант

---

8. Чи використовуєш ти у реальному житті інформацію про здоровий спосіб життя, отриману на уроках у школі?

- так
- частково
- ні

Додаток 3

до програми “Здорова школа: заради здорових і радісних школярів”

### Вихідне опитування учнів (12 питань)

1. Чи снідаєш ти вранці?

- так
- ні
- іноді
- твій варіант \_\_\_\_\_

2. Що ти зазвичай снідаєш?

- бутерброд
- кашу
- йогурт
- твій варіант \_\_\_\_\_

3. Яким має бути здоровий сніданок на твою думку?

---

---

---

---

4. На твою думку, харчування, яке пропонує ваша шкільна їдальня, є здоровим?

- так, смачна і здорова їжа
- ні, здоровим меню шкільної їдальні не назвеш
- не знаю, я там не харчуюсь
- твій варіант \_\_\_\_\_

5. Чи є у твоєму денному раціоні фрукти та овочі?

- так
- ні
- іноді вживаю
- твій варіант \_\_\_\_\_

6. Чи робиш ти руханку зранку?

так, кожного ранку

ні

іноді

твій варіант \_\_\_\_\_

7. Ти ведеш активний спосіб життя?

так, багато рухаюсь і займаюсь спортом регулярно не менше 30 хв. на добу

так, але спортом не займаюсь регулярно

ні, не дуже

твій варіант \_\_\_\_\_

8. Чи використовуєш ти у реальному житті інформацію про здоровий спосіб життя, отриману на уроках у школі?

так

частково

ні

9. Ти дізнався/лась більше про правильне харчування та здоровий спосіб життя, завдяки програмі “Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів”?

так

ні

\_\_\_\_\_ твій \_\_\_\_\_ варіант

10. Після залучення до програми ти став/ла споживати більше овочів та фруктів?

так

ні

твій варіант \_\_\_\_\_

11. Що увійшло у звичку за час участі у Програмі?

---

---

---

12.Що найбільше запам'яталось з усіх здорових активностей у твоїй школі?

---

---

---

---

## Активності від «Healthy Schools» (в умовах карантину)



## Активності для родини:

- Сніданок для мами: саме те, що зараз потрібно мамам в умовах постійного стресу
- Творчі проекти з сім'єю: висаджування квітів, вирощування зелені чи мистецькі завдання: малювання мандали чи акварель
- Спільні ритуали: наприклад, зберіться з сім'єю у "ресторан": красиво одягніться, задекоруйте стіл, приготуйте вишукані страви, увімкніть музику
- Ароматерапія
- "Ми круті, а ти?": позамагайтеся в своїй школі, які родини придумали найкрутіші активності
- Створення режиму дня: обов'язково візуалізуйте його, розфарбуйте з дітьми, помістіть на видне місце вдома
- Листівки вчителю: це точно займе ваш час, і вчителю буде приємно
- Підбірки фільмів: діліться підбілками фільмів, які дивитесь у сім'ї серед однокласників
- Челендж дезинфекція: знімайте відео про те, як носити захисну маску, чи правильно мити руки
- Великодній колаж: створіть колаж, де розкажете іншим, як святкуєте Великдень саме ви!
- Смачна Паска: саме час для змагання на найкрутішу пасочку

## Активності для вчителів та шкіл:

- ⇒ Спільні руханки по телебаченню: підключайтеся усім класом
- ⇒ Майстер-клас у Зумі з вчителем: організуйте майстер-клас для свої учнів, приготуйте чи змайструйте щось разом
- ⇒ Реклама класів: зніміть ролик про те, чим займається ваш клас на карантині
- ⇒ Онлайн екскурсії: в інтернеті з'явилося безліч доступних безкоштовних екскурсій, візьміть своїх учнів на прогулянку!
- ⇒ Кімната психологічної підтримки онлайн: зробіть віртуальну кімнату, куди учні можуть заходити та ділитись думками
- ⇒ Школа має талант: Вокал, хореографія, підключайтеся і покажіть, що вмієте
  - ⇒ Ранкова руханка з вчителями
  - ⇒ Піжамна вечірка: у звичайну школу в піжамі не ходять, а у віртуальну - можна!
  - ⇒ Створення пам'яток про профілактику стресу
  - ⇒ Карта мрій: Спитайте в учнів: Де б ви хотіли зараз опинитися?
  - ⇒ День народження на карантині: привітайте іменинників несподіваним дзвінком усім класом!
  - ⇒ Створення коміксів
    - ⇒ Анкетування серед батьків як вони справляються під час карантину: ведіть діалог з батьками, зараз зібрати їх на батьківські збори стало простіше і комфортніше
    - ⇒ "Зроби на один раз більше": наприклад, присідання чи відтискання, зроби - передай іншому естафету - нехай інший зроби на одне відтискання чи присідання більше!
    - ⇒ Вебквест емоцій: вибираєш емоджі, яке відповідає твоєму настрою і виконуєш завдання від вчителя на цю тему! Також ми винесли з ідеатону

## Важливі думки:

- 1) Менше екранного часу: зараз складно дотримуватися цього правила, адже все навчання віртуальне. Але тоді старайтеся проводити вільний час подалі від екрану, аби збалансувати навантаження на ваші очі.
- 2) Фізичний розвиток не менше 2 годин: у нас немає змоги гуляти досхочу, тому варто займатися спортом вдома, навіть якщо раніше ви цього не робили :)

- 3) Кібер-безпека. Зараз, коли все більше публікуються фото та відеозв'язку з домівок, важливо обережно ставитися до безпеки дітей у інтернет-просторі. Старайтеся підключатися з точок у квартирі де менше деталей, або встановіть круті віртуальні шпалери дітям для розмов у Зумі.
- 4) Не перевантажувати учнів: у них зараз багато завдань і вони також переживають стрес. Нехай активностей буде менше, вони будуть простіші і якісніші.