**Методические рекомендации по кабинету здоровья**

    Кабинет здоровья имеет своей целью научить и приучить всех участников процесса - это ученики, педагоги, родители по новому относиться к здоровью, получить необходимые знания и навыки, действуя по принципу «равный с равным». Внутренняя функция кабинета.

Жизненное пространство ребенка не ограничивается школой, а потому у координационного центра есть и внешняя функция – взаимодействие с внешней инфраструктурой:

1.     медицинскими центрами,

2.     комплексными центрами социального обслуживания населения, центрами «Семья».

3.     учреждениями дополнительного образования,

4.     спортивными школами.

    Управление деятельностью кабинета здоровья осуществляет   директор школы.  В каждой школе, к примеру, завуч традиционно отвечает за учебный процесс, мы решили, что и за здоровье школьников тоже должен быть ответственный сотрудник. Им стал  тьютор (заведующий кабинетом здоровья) – именно он внутри школы координирует работу классных руководителей, учителей-предметников, медицинских работников, педагогов дополнительного образования, тренера, учителя физической культуры, психолога, логопеда, социального педагога, школьного инспектора по направлению «Здоровый и безопасный образ жизни школьников».

    Каждый из участников процесса, используя традиционные и дополнительные формы работы,  участвует в реализации проекта, формируя у детей знания и навыки здорового образа жизни.

     Важно, что деятельность тьютора поощряется персональной стимулирующей надбавкой в соответствии с положением о НСОТ.

Помимо координации внутри школы, тьютор выполняет роль координатора участников проекта за пределами школы.  Это и медицинские центры, и комплексные центры социальной защиты населения, и учреждения дополнительного образования, лечебно-профилактические учреждения и ВУЗы.

    Функционально (и методически) кабинет разделен на 5 зон, где мы:

       учим детей

       совершенствуемся сами

       взаимодействуем,  как равные участники процесса

       информируем

       предостерегаем.

Соответственно функционалу, распланированы в кабинете и зоны:

- закрытая зона под условным названием «Если возникла опасность!», собраны материалы по профилактике алкоголизма, наркомании, и других форм девиантного (отклоняющегося) поведения.

- информационная зона здесь широко представлены рекламы и брошюры внешних партнеров школы.

Это медицинские и медико-психологические центры, информация о возможных детско - подростковых проблемах, брошюры о разного рода профилактике. Например: «По секрету: Встречаться или не встречаться?», «Чем отличаются мальчики и девочки когда…», «Реализуй свое право на здоровье», «Это должен знать каждый» и т.д.

- зона родителей (регионально-ресурсная база Образовательный портал Тверской области; лекторий для родителей; классные родительские собрания; тренинги; индивидуальные консультации; посещения на дому; телефон доверия);

- зона учащихся разбита по ступеням школы;

Начальная школа – первый  этап формирования здорового образа жизни

Основные умения и навыки на первом этапе:

•      Соблюдаю правила личной гигиены (чищу зубы, мою руки перед едой, делаю гимнастику для глаз)

•      Забочусь о  своем здоровье

•      Правильно закаляюсь

•      Много бегаю, плаваю, играю и танцую

•      Хочу быть сильным и здоровым

•       Соблюдаю чистоту и порядок

•      Правильно питаюсь

•      Пью чистую воду

•      Люблю удобную и красивую одежду и обувь

•      Умею общаться и дружить

•      Поступаю по совести и справедливости

•      Соблюдаю правила дорожного движения

 и др.

Основная школа – второй  этап формирования здорового образа жизни.

Основные умения, навыки, привычки:

•      Умею знакомиться, слушать, убеждать, общаться, вести совместную деятельность

•      Умею контролировать свои эмоции

•      Умею общаться с противоположным полом

•      Позитивно отношусь к себе и

  окружающим людям

•      Ценю здоровый образ жизни

•      Питаюсь рационально

•      Соблюдаю правила личной гигиены

•      Правильно пользуюсь косметикой

•      Владею навыками распределения времени

•      Увлекаюсь спортом и туризмом

•      Бережно отношусь к окружающей среде

•      Владею правилами безопасного поведения

•      и др.

Старшая школа – период  ответственной  зрелости.

Основные умения, навыки, привычки, ценностные ориентации и установки:

•      Умею делать правильный выбор

•      Создаю вокруг себя здоровьесберегающую   среду

•      Веду здоровый образ жизни

•      Употребляю качественные продукты питания

•      Личная гигиена – норма моей жизни

•      Контролирую свое поведение

•      Умею остановиться, знаю чувство меры

•      Ценю человеческую жизнь и здоровье

•      Толерантен

•      Отвечаю за себя и других

•      Имею активную гражданскую позицию

•      Бережно отношусь к окружающей среде

•      Участвую в волонтерском движении

и др.

- зона учителей (образовательные программы, программы элективных курсов по здоровьесбережению; регионально-ресурсная база; Образовательный интернет-портал Тверской области; методические разработки в помощь учителю и классному руководителю; методические разработки в помощь учителю и классному руководителю; курсы повышения квалификации:

«Школа формирования здоровья»- на базе Тверской государственной медицинской академии; обучающие семинары, тренинги, мастер-классы на базе Тверского областного института усовершенствования учителей).

**3. Оснащение школьного кабинета здоровья:**

компьютеры (как стационарные, так и портативные) с возможностью выхода в интернет с помощью Wi - Fi, аудио- гарнитуры, видеооборудование, интерактивная доска,  мебель для групповой и индивидуальной работы, ростомер, весы, динамометр, спирометр  и др.

**4. Методические материалы:**

программы профилактики, брошюры, учебные пособия, учебно-методические пособия

Демонстрационные материалы: электронные информационные ресурсы, выставки работ учащихся и др.

**5. Основные ресурсы школы:**

1-медицинский кабинет

2-кабинет психолога

3-кабинет логопеда

4-кабинет социального педагога

5-спортивный зал

6-школьная  столовая,

7-информационный школьный центр

**Дополнительные ресурсы школы:**

Кабинет  психологической разгрузки, стоматологический кабинет, бассейн, зал занятий  ритмикой и хореографией, тренажерный зал и др.

Кабинет здоровья имеет возможность использовать внешние ресурсы. Внешние партнеры в профилактической и просветительской деятельности: клиники, психологические центры, спортивные школы, фонды оздоровительной и развивающей тематики и тд.