

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа № 25 имени В.Г.Феофанова

Программа

«Школа – здоровьесозидающая образовательная среда»



Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. К сожалению, статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения обозначено сохранение и укрепление здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

В ФГОС основного общего образования поставлены задачи воспитания у обучающихся ценностного и бережного отношения к собственному здоровью, сохранения его на основе использования знаний и умений в повседневной жизни, овладения технологиями оздоровительных систем. В современных российских школах с жесткой унификацией и стандартизацией образовательного процесса состояние здоровья учащихся учитывается статистично. В большинстве из них работа по сохранению и укреплению здоровья носит стихийный, эпизодический характер.

Учителя недостаточно применяют здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. У учащихся не сформировано ценностное отношение к собственному здоровью, большинство из них имеет низкий уровень знаний по проблеме здоровьесбережения, не владеет элементарными умениями и навыками по сохранению собственного здоровья. Анализ официальных документов, теоретических источников по исследуемой проблеме показывает, что современный старшеклассник должен обладать знаниями о человеческом организме, быть компетентным в области сохранения своего здоровья, знать о влиянии физической культуры и здорового образа жизни на предупреждение

и развитие заболеваний, владеть способами сохранения своего здоровья, выполнять комплексы упражнений снятия утомления и повышения работоспособности, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья.

Вместе с тем следует отметить, что, несмотря на повышенный интерес к исследуемой проблеме, недостаточное внимание уделяется ее педагогическим аспектам, в основном рассматриваются медико-гигиенические вопросы, имеет место однозначность подходов к здоровьесбережению.

Одним из направлений в изучении здоровьесбережения как процесса является готовность к его осуществлению. Под готовностью к здоровьесбережению следует понимать сложное интегративное образование, выражающее ценностное отношение к собственному здоровью и включающее мотивы, специальную информированность, здоровьесберегающие умения и поведение. Готовность к здоровьесбережению имеет четырехкомпонентную структуру и включает мотивационно-потребностный, информационно-диагностический, операционально-действенный и поведенческий компоненты.

Рассмотрение практических аспектов здоровьесбережения выявляет разнообразие форм, методов сохранения и укрепления здоровья учащихся, дальность проблемы обуславливает необходимость поиска новых форм и методов.

Цели и задачи Программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

1. Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление здоровья.
2. Разработка и апробация здоровьесберегающей модели образования через применение здоровьесберегающих технологий, оптимальную организацию режима работы школы, образовательную деятельность по формированию навыков здорового образа жизни.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
4. Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.
5. Организация рационального питания.
6. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся

Форма организации содержания и педагогической деятельности: комплексная.

Возрастная адаптированность: все уровни образования.

Прогнозируемый результат

Здоровый физиологически и нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся. Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни. Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.

Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.

Повышение социального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.

Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности, в том числе творческой. Развитие навыков НОТ учебного труда школьника.

Повышение профессиональной компетенции педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников.

Привлечение внимания общественности к опыту работы школы и расширению материально-технических возможностей для совершенствования оптимального учебно-воспитательного процесса, конечной целью которого является выполнение важнейшего социального заказа - формирования личности, способной с наибольшей пользой для себя и общества жить и работать в условиях современного столичного мегаполиса.

Прогнозируемая модель личности ученика

<i>Модель выпускника начального общего</i>	<i>Модель выпускника основного</i>	<i>Модель выпускника среднего общего</i>
--	--	--

<i>образования</i>	<i>общего образования</i>	<i>образования</i>
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.	- знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

Участники программы:

- обучающиеся;
- педагогический коллектив;
- технический персонал;
- родители (законные представители) обучающихся.

Педагогические средства:

- программа учебных предметов (окружающий мир, ОБЖ, биология, химия, физическая культура), формирующие основы здорового образа жизни;

- школьные планы и программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

Сотрудничество школы с другими учреждениями

<i>учреждение</i>	<i>направление взаимодействия</i>	<i>формы взаимодействия</i>
МАУ «ДГБ № 11»	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
отделение ГИБДД УМВД России по городу Екатеринбург	Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма.	Лекции, беседы, конкурсы, ролевые игры для обучающихся
ОП № 8 УМВД России по городу Екатеринбург	Профилактика правонарушений среди несовершеннолетних.	Лекции, беседы, консультации.
МБУ ЕЦППН «Диалог»	Работа с родителями и обучающимися	Лекторий, практикумы.

Концептуальные положения, определяющие реализацию Программы

Разработка школьной программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся продиктована стремлением на новом уровне удовлетворить образовательные, духовные потребности учащихся, их родителей, в полной мере использовать творческий потенциал коллектива.

Основу реализации Программы составляет здоровьесозидающий подход к обеспечению здоровья участников образовательного процесса. Этот подход подчеркивает формирующий и развивающий характер влияния образования на здоровье каждого человека и реализуется через создание здоровьесберегающей образовательной среды.

Программа базируется на понимании гармоничного сочетания ОБРАЗОВАНИЯ и ЗДОРОВЬЯ детей и подростков как фундаментальных основ полноценного развития в соответствии с физическими и психическими возможностями человека.

Ведущими концептуальными понятиями выступают:



По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов». С развитием человека на

первое место выходят социальные и нравственные аспекты здоровья, ведущим принципом его обеспечения становятся собственные усилия человека.

Принципы обеспечения здоровья: сохранение, укрепление, формирование (развитие) здоровья.

Обеспечить наиболее полное и глубокое изучение проблемы здоровья, механизмов и условий его сохранения и развития в условиях школы возможно на основе совокупности системного, валеологического и культурологического подходов в образовании.

Программа опирается на следующие ведущие подходы:

- гуманистический, личностно-ориентированный подход, предполагающий признание аксиологической ценности безопасности человека и здоровья каждого отдельного субъекта образования;
- системный холистический подход к безопасности и индивидуальному здоровью человека, в основе которого лежит понимание безопасности и здоровья как многомерных сопряженных систем, состоящих из взаимозависимых компонентов (соматических, психических, социальных и нравственных);
- созидательный подход к обеспечению безопасности и здоровья человека, сущность которого состоит в признании определяющей роли культуры безопасности и здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни;
- средовой подход к созданию условий для обеспечения безопасности и здоровья человека в системе образования, в котором образовательная среда определяется как совокупность внешних и внутренних по отношению к ОУ факторов, которые оказывают влияние на безопасность и здоровье человека.

Данные подходы реализуются через создание в ОО условий, обеспечивающих реализацию двух стратегических направлений его развития:

становление безопасности участников образовательного процесса как противодействие факторам риска (физическим, психологическим, социальным, педагогическим, информационным);

развитие и становление здоровья участников образовательного процесса, формирование здорового образа жизни.

В современной педагогической науке КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ понимается как «интегративное личностное образование, являющееся выражением гармоничности, богатства и целостности личности и отражающего универсальность ее связей с окружающим миром и людьми, а также способность к творческой и активной жизнедеятельности» (В.А. Магин).

Культура здоровья школьника - это интегративное личностное качество, приобретаемое в результате освоения и принятия индивидом духовного опыта человечества в сфере сохранения и укрепления здоровья, ответственности за его совершенствование в течение всей жизни.

Деятельностной формой проявления культуры здоровья выступает понятие «здоровый образ жизни», который трактуется современными исследователями как:

- 1) способ жизнедеятельности, обеспечивающий формирование, сохранение и укрепление здоровья, способствующий выполнению человеком социально-биологических,
- 2) способ биологической и социальной адаптации человека в конкретных условиях жизни,
- 3) способ его выживания в условиях современного кризиса (экономического, экологического, социального).

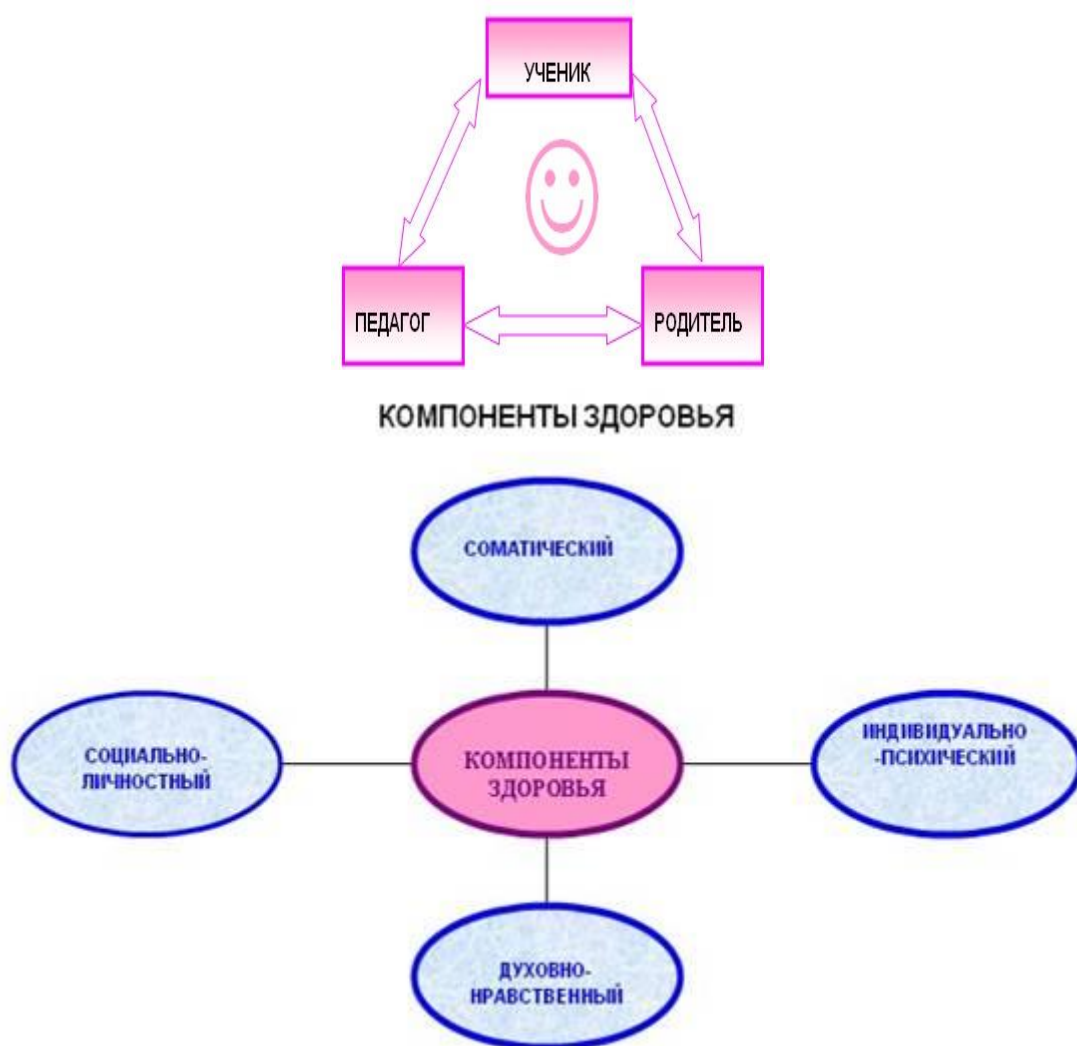
Основными компонентами здорового образа жизни (деятельностного компонента культуры здоровья) называют: оптимальный двигательный режим; тренировка иммунитета и закаливание; рациональное питание; психофизиологическая регуляция; рациональная организация жизнедеятельности (рациональный режим жизни); отсутствие вредных привычек; валеологическое самообразование.

Программа по сохранению и укреплению здоровья обучающихся основана на принципах природосообразного, личностно-ориентированного и деятельностного подходов к здоровьесбережению в ОУ.

Научно-теоретические основы программы

"Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов".

Какие бы методы учитель не применял и сколько бы ни принуждал к учению, результата добиться можно только решая проблему комплексно, через развитие и сохранение здоровья всех участников образовательного процесса.



Соматический компонент включает в себя генотип, обмен веществ, уровень физического развития, тип конституции, функционирование систем организма.

Индивидуально-психический компонент включает в себя эмоционально-волевую и интеллектуальную сферы личности, доминантность полушария, темперамент и другие свойства психики.

Социально-личностный компонент включает в себя социально обусловленные свойства психики человека, обеспечивающие выполнение различных социальных ролей, социальную адаптацию (целевые установки, актуальные потребности, уровень и степень притязаний)

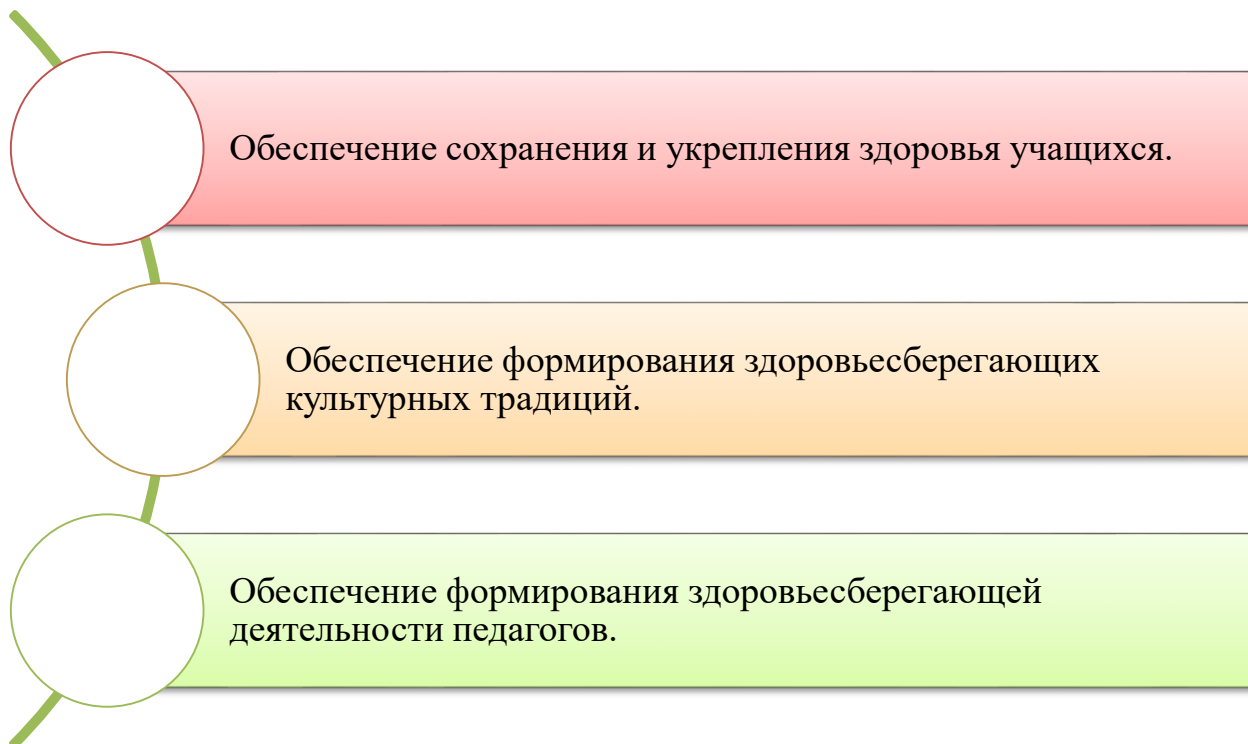
Духовно-нравственный компонент ученые не обозначают как личностный, так как духовное состояние человека выходит за рамки личности.

Принципы здоровьесберегающей деятельности

- принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся;
- принцип не нанесения вреда;
- принцип триединого представления о здоровье физическом, нравственном, психическом;
- принцип приоритетного применения активных методов обучения и воспитания;
- принцип соответствия содержания и организации процесса обучения и воспитания возрастным особенностям учащихся;
- принцип отсроченного результата;
- принцип активной обратной связи.

Методическое обеспечение программы.

Программа состоит из трёх разделов:



МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные результаты реализации Программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Инструментарий проведения контроля:

- мониторинг результативности выполнения программы;
- степень участия учащихся ОО в акциях по пропаганде ЗОЖ;
- анализ статистических показателей и мониторинговых исследований
- опросы учащихся, родителей, педагогов;
 - общественная оценка качества работы школы: анкетирование всех участников образовательного процесса;
 - общественная оценка педагогического совета качества работы школы

Критерии эффективности реализации целевой программы

Для общеобразовательной организации:
• количество (динамика) чрезвычайных ситуаций в школе; • количество официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, в которых принимает ОО; • доля учащихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы; • численность учащихся, занимающихся в спортивных секциях по месту жительства.

Для учащихся:
• количество пропусков учебных занятий учащимися (воспитанниками), дней/уч-ся/год; • количество уроков физической культуры, пропущенных учащимися по освобождению, уроков/уч-ся/год; • доля учащихся, участвующих в дополнительном образовании, %; • доля учащихся, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях, кружках по отношению к общему их количеству, %. • доля учащихся, получивших травмы, по отношению к общему их количеству, % • количество (динамика) несчастных случаев в ОО

Для педагогов:
• доля педагогов, повысивших квалификацию в области обеспечения • здоровья и безопасности учащихся, по отношению к общему их количеству; • доля педагогов, владеющих здоровьесозидающими технологиями, по отношению к общему их количеству.

Функции различных категорий работников школы

1. Функции медицинского работника школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах уровня основного общего и уровня среднего общего образования;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Методы контроля над реализацией программы

проведение заседаний Методического совета школы;

посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;

создание методической копилки опыта;

мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;

сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;

контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Основные направления деятельности Программы

Направления Программы	краткое содержание
1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса	- обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы; - обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности; - нормализация учебной нагрузки, создание комфортных условий на уроках, выявление трудностей, их анализ и поиск путей преодоления; - организация рациональной системы питания учащихся; - обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся; - разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся; - создание банка данных по заболеваемости обучающихся; - анализ самочувствия школьников; - формирование и организация коррекционных групп с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и зрительного анализатора; - анализ эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.
2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями	- изучение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий, проведение семинаров, конференций; - организация родительского всеобуча; - проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.
3. Учебно-воспитательная работа	- внедрение элективных валеологических курсов; - использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий; - разработка валеологической тематики классных часов;

	- организация работы спортивных секций; - организация работы кружковой валеологической направленности.
4. Создание здорового воспитательного пространства	- осуществление комплексной психолого-педагогической диагностики развития детей для определения причин возникновения проблем в обучении, общении, поведении; - диагностика психологического климата в классном коллективе; - профилактика социально-психологической дезадаптации; - оказание индивидуальной педагогической, психологической и социальной помощи детям «группы риска» и их родителям; - социальный патронаж неблагополучных семей; - организация и проведение мероприятий по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
5.Оздоровительно-профилактическая работа	- профилактика и коррекция здоровья; - проведение в школе праздников и вечеров здоровья; - проведение Дней здоровья; - проведение спортивно-массовых мероприятий; - профилактические мероприятия в период каникул; - разработка проектов, способствующих формированию потребности следить за своим здоровьем.

План мероприятий в рамках реализации Программы

Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
Корректировка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся	август	заместитель директора по правовому регулированию
Пополнение информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации.	2016 - 2019	заместитель директора по правовому регулированию, классные руководители
Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.	ноябрь	заместитель директора по правовому регулированию
Проведение воспитательных и спортивных мероприятий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	ежегодно	заместитель директора по воспитательной работе
Применение на уроках здоровьесозидающих технологий	весь период	учителя
Систематическая диагностика состояния здоровья учащихся	ежегодно (сентябрь)	медицинский работник
Контроль за выполнением норм СанПиН и охраны труда	ежегодно, 1 раз в четверть	заместитель директора по УВР, классные руководители
Анализ состояния здоровья учащихся	ежегодно, 1 раз в полугодие	медицинский работник
Корректировка учебной программы по физической культуре в соответствии с результатами анализа здоровья учащихся.	ежегодно, 1 раз в четверть	учителя по физической культуре
Проведение музыкальных и спортивных перемен	весь период	заместитель директора по воспитательной работе

Организация внеклассной работы по физической культуре после уроков	по плану	заместитель директора по воспитательной работе
- Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий - Участие в спартакиаде школьников, в районных и городских соревнованиях	в течение учебного года по графику спорт. соревнований.	заместитель директора по воспитательной работе, учитель физической культуры
Организация и проведение Дней здоровья с привлечением родителей учащихся	ежегодно, 1 раз в полугодие	заместитель директора по воспитательной работе
Проведении медико-профилактических мероприятий медицинскими работниками закрепленных за школой поликлиник	постоянно	медицинский работник
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работе в школе по оздоровлению детей	ежегодно	медицинский работник
Организация и проведение лекций и родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	ежегодно	медицинский работник
Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены, часы здоровья)	весь период	заместитель директора по воспитательной работе, учитель физической культуры
Профилактика травматизма	весь период	заместитель директора по правовому регулированию
Психологическая помощь обучающимся из семей мигрантов и вынужденных переселенцев по адаптации к новой жизненной ситуации	весь период	заместитель директора по правовому регулированию
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся	постоянно	зам. директора по УВР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей	2017 - 2019	заведующий хозяйством

Обеспечение внутренней и антитеррористической безопасности и охрана труда	весь период	заместитель директора по правовому регулированию, заведующий хозяйством
Осуществление выборочного косметического ремонта учебных и служебных помещений	по необходимости	заведующий хозяйством
Обновление ученической мебели в кабинетах и классах ОО	по необходимости	заведующий хозяйством
Поддержание здания ОО в хорошем состоянии (ежегодные косметические ремонты, замена элементов систем водоснабжения, теплоснабжения, канализации, электрооснащения и др.)	ежегодно	заведующий хозяйством
Преодоление адаптационного периода детей при поступлении в первый класс в щадящем режиме	ежегодно в сентябре-октябре	учителя 1-х классов
Организация специальных занятий с дошкольниками по подготовке к школе	ежегодно в октябре	организатор платных образовательных услуг
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	ежегодно в октябре, мае	зам. директора по УВР
Обеспечение качественным горячим питанием учащихся 1 – 11х классов	ежедневно	ООО «Аппетит Плюс»

План мероприятий здоровьесберегающей деятельности школы

1. Учебно-воспитательная работа

№	Мероприятие	дата проведения	ответственные
1	Валеологический анализ расписания уроков	сентябрь, январь	зам. директора по УВР
2	Организация перемен, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму	весь период	классные руководители, учитель физической культуры
3	Обязательное пребывание детей (1 - 4 классов) на свежем воздухе	весь период	учителя начальных классов, учитель физической культуры
4	Валеологический анализ отдельных учебных предметов	в течение года	зам. директора по УВР
5	Контроль за правильным использованием ТСО	ноябрь, февраль	заместитель директора по правовому регулированию
6	Контроль за соблюдением учебной нагрузки	в течение года	зам. директора по УВР
7	Осуществление координации между учителями предметниками, психологом, медиками и родителями по использованию	в течение года	зам. директора по ВР

2. Профилактическая работа

№	мероприятие	дата прове-	ответственные
1	Плановый медосмотр учащихся	сентябрь, январь	медицинский работник
2	Общий терапевтический осмотр	Сентябрь	медицинские специали-

3	Составление «Паспорта здоровья класса»	в течение года	медицинская сестра, учитель физической культуры
4	Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом ме-досмотра и диспансеризации	сентябрь, май	медицинская сестра, зам. директора по правовому регулированию
5	Выработка рекомендаций по здоровьесбережению для классных руководителей, родителей	в течение года	зам. директора по ВР, учитель физической культуры
6	Мониторинг санитарно- гигиенического состояния учебного здания (температурный режим, вентиляция, освещение)	в течение года	директор, заведующий хозяйством, медицинский работник
7	Контроль пищевого рациона, сбалансированности питания, витаминизации и питьевого режима	ноябрь, декабрь	заместитель директора по правовому регулированию, медицинская сестра
8	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	каждую четверть	классные руководители, заместитель директора по правовому регулированию
9	Организация классных часов по правилам дорожного движения и профилактике травматизма	в течение года	классные руководители, зам. директора по ВР

3. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

№	мероприятие	дата проведения	ответственные
1	Организация и проведение «Дней здоровья»	по графику	зам. директора по ВР, учитель физической
2	Проведение спортивно-массовых мероприятий «Здоровая школа -	в течение года	зам. директора по ВР

3	Организация и проведение тематических экскурсий, подвижных игр на свежем воздухе	в течение года	классные руководители
4	Использование здоровьесберегающих технологий на уроках, внеклассных мероприятиях	в течение года	учителя
5	Проведение тематических классных часов	в течение года	медицинская сестра, классные руководители

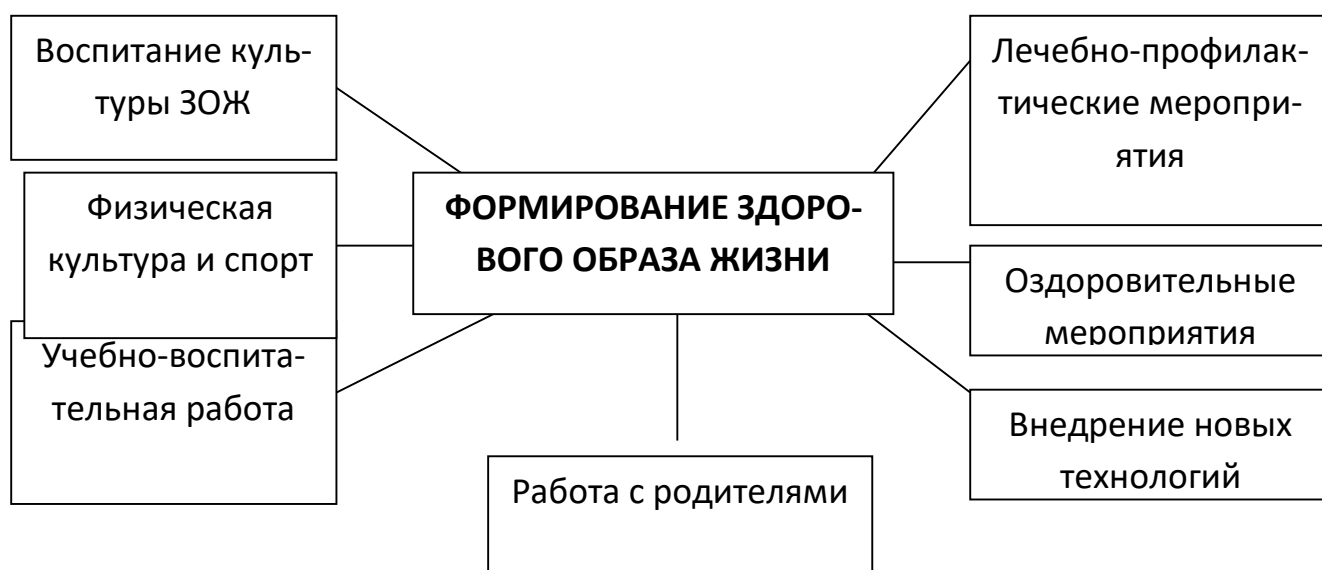
План реализации Программы по сохранению и развитию здоровья обучающихся

	мероприятия	срок	ответственный
1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика, оздоровление			
	Углубленное медицинское обследование учащихся	сентябрь	медицинский работник (по согласованию), классные руководители, врачебная комиссия
	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп.	сентябрь	медицинский работник (по согласованию), классные руководители, учителя физической
	Анализ случаев травматизма в школе.	в течение года	заместитель директора по правовому регулированию
	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	в течение года	классные руководители, заместитель директора по УВР
2. Мониторинг психофизиологического здоровья учащихся			
	Психологический мониторинг здоровья учащихся: тест на тревожность	сентябрь, январь	МБУ ЕЦПППН «Диалог» (по согласованию)
	Составление социально-педагогической характеристики учащихся 1-9 классов; социальный паспорт школы	сентябрь	классные руководители
	Составление мониторинга представлений о ЗОЖ	ноябрь	классные руководители
	Определение психологического климата в классе	октябрь	классные руководители, МБУ ЕЦПППН «Диалог» (по согла-
3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в общеобразовательной организации			
	Эстетическое оформление класса и школы	в течение года	заведующий хозяйством, учителя предметники
	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований и норм СанПиН)	в течение года	заместитель директора по УВР

	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание; - освещение; - вентиляция;	Ежедневно	заведующий хозяйством, учителя-предметники, медицинский работник
	Контроль за качеством питания	ежедневно	заместитель директора по правовому регулированию, меди-
	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	в течение года	заместитель директора по УВР
	Организация активного отдыха на переменах	ежедневно	классные руководители, учителя физической культуры
	Проведение валеологических пауз физкультминуток на уроках	ежедневно	учителя-предметники
4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний			
	Прививочная кампания в соответствии с Национальным календарем	в течение года	медицинский работник (по согласованию)
	Профилактическая работа во время эпидемий	во время эпидемий	медицинский работник (по согласованию)
	Профилактическая работа через беседы, Уголки здоровья, сан.бюллетени, полезные	в течение года	медицинский работник (по согласованию), классные руково-
5. Физическое воспитание, организация активного двигательного досуга			
	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	в течение года	Учителя физической культуры, классные руководители
	3-й двигательный урок физкультуры	ежедневно	Учителя физической культуры, педагоги ДО
	Привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях	в течение года	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры, тренеры
	Организация индивидуального подхода и дифференциации заданий для детей, отнесенных к специальным и подготовительным группам по данным медиков	в течение года	Учителя физической культуры
	Организация школьных соревнований и участие школьников в соревнованиях разного уровня	в течение года	учителя физической культуры, классные руководители

	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	в течение года	зам. директора по ВР, классные руководители
	Работа спортивных секций	в течение года	учителя физической культуры, зам. директора по ВР, педагоги учреждений ДО
6. Профилактика травматизма			
	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, конкурс рисунков и плакатов)	в течение года	зам. директора по ВР, классные руководители
	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ, окружающий мир	по программе	учителя- предметники, учителя начальных классов
	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	в течение года	заместитель директора по правовому регулированию, классные руководители
	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	в течение года	медицинская сестра, заместитель директора по правовому регулированию
	Выступление агитбригад по ПДД, ЮИДД	в течение года	зам. директора по ВР
7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек			
	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, окружающий мир, биология	в течение года	преподаватель ОБЖ, преподаватель биологии
	Тематические классные часы	в течение года	Классные руководители
	Тематические родительские собрания	в течение года	классные руководители, заместитель директора по правовому регулированию
	Встречи с работниками медицинских учреждений, МАУ «Городской центр медицинской профилактики»	по согласованию	заместитель директора по правовому регулированию
	Оздоровительная работа: Дни здоровья, внеклассные мероприятия по ЗОЖ	по плану	зам. директора по ВР

Система формирования здорового образа жизни



Воспитание культуры здорового образа жизни:

гигиена тела;

культура питания;

культура общения;

воспитание нравственности;

умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников;

конкурсы рисунков.

Физическая культура и спорт:

физкультурные праздники и развлечения;

Дни здоровья;

Всемирный день борьбы со СПИДом;

Всемирный день борьбы с курением;

занятия в спортивных секциях;

спартакиады и соревнования.

Работа с родителями:

физкультурные праздники;

родительские собрания, беседы, лекции;

Дни открытых дверей;

предоставление полной информации о развитии ребенка, информации о результатах диспансеризации и дополнительных медицинских услугах.

Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:

лечебная физкультура;

гимнастика для глаз;

обучение в режиме дальнего зрения;

подвижные перемены;

укрепляющая фитотерапия;

контроль часто болеющих детей;

профилактика сколиоза;

использование функциональной музыки;

использование элементов звукотерапии, ароматерапии;

упражнения для профилактики плоскостопия;

дыхательная гимнастика.

Учебно-воспитательная работа

1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);

привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.);

самоуправление;

проведение мониторинга;

работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

2) Применение здоровьесберегающих технологий:

рациональное воспитание;

проведение физкультминуток во время занятий;

развитие проектных технологий;

разноуровневое и модульное обучение;

коллективное взаимообучение;
сквозное проветривание;
влажная уборка помещений;
ароматерапия;
витаминотерапия;
функциональная музыка;
чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

3) Проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:

массовые оздоровительные мероприятия, конференции;
спортивные оздоровительные праздники;
тематические праздники здоровья;
выезды на природу, экскурсии.

Оздоровительные мероприятия:

регулярное прохождение диспансеризации;
проведение утренней зарядки;
обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики;
обеспечение сбалансированного питания;
проведение профилактических прививок;
организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения;
профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз;
соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у первоклассников;
строгое соблюдение норм СанПиНа;
организация летней оздоровительной компании;
организация группы здоровья для сотрудников школы;
витаминизация.

Внедрение новых технологий

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

Циклограмма работы классного руководителя

Ежедневно:

- контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью классного помещения;
- проведение физкультминуток (на уроках) и подвижных перемен;
- организация питания;
- организация питьевого режима.

Еженедельно:

- занятия на уроках физической культуры;
- занятия в спортивных секциях и танцевальных студиях;
- учет посещаемости учащимися школы.

Ежемесячно:

- проведение консультационных встреч с родителями;
- организация классных часов с приглашением медицинских работников;
- генеральная уборка класса;
- организация дежурства по школе;
- контроль соблюдения режима дня учащимися;
- уборка школьной территории;
- организация спортивных соревнований.

Один раз в четверть:

- организация экскурсий, походов, родительских собраний, классных семейных праздников;
- проведение «Дня здоровья»;
- рассаживание детей за партами согласно рекомендациям врача.

Один раз в полугодие:

- проведение «Дня открытых дверей» для родителей;
- анализ медицинских карт учащихся;
- спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»;

- анализ взаимодействия учащихся с учреждениями дополнительного образования;

- маркировка мебели.

Один раз в год:

- организация медицинского осмотра, диспансеризация учащихся;
- профилактика гриппа и других вирусных инфекций;
- организация Праздника здоровья;
- анализ заболеваний и их динамика;
- составление социологических карт по классу;
- оценка состояния здоровья детей.

**Тематика семинаров по здоровьесберегающим технологиям
для педагогов школы**

1. Современные педагогические технологии по сбережению здоровья детей в процессе обучения.
2. Сохранение зрения у детей.
3. Предупреждение утомляемости детей в процессе обучения.
4. Создание комфортной обстановки на уроке.
5. Создание санитарно-гигиенических условий для учащихся.
6. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
7. Предупреждение нарушения осанки школьников.
8. Психология крика.

Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

для обучающихся 1-4 классов

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Чтобы зубы не болели».
3. «Берегите зрение».
4. «Да здравствует мыло душистое».
5. «О хороших привычках».
6. «Учимся отдыхать».
7. «Загадки доктора Знайки».
8. «Ты и телевизор».
9. «Твое здоровье».
10. «Твой режим дня».
11. «Не видать Федоре горя...»
12. «Улыбка и хорошее настроение».
13. Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».
14. Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».
15. Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).
16. Занятия по профилактике наркомании.

для обучающихся 5-7 классов

1. Цикл бесед «Гигиена школьника».
2. «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
3. «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
4. «Кто наши враги».
5. «О спорт, ты – мир!»

6. «Режим питания».
7. «Вредные привычки и их преодоление».
8. «Здоровая еда – здоровая семья».
9. «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
10. «Мой школьный двор».
11. «Память: как ее тренировать».
12. «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
13. «Сотвори себя сам».
14. «Нет наркотикам».
15. «О ВИЧ-инфекции».
16. «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

для обучающихся 8-11-х классов

1. Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
2. «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
3. «Вредные привычки и здоровье человека».
4. «Здоровье человека XXI века».
5. «Гармония тела и духа».
6. «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
7. «Прелести «свободной любви».
8. «Умение управлять собой».
9. «Крик о помощи».
10. «Прощайте, наркотики!»
11. Занятия по профилактике наркомании.
12. «Суд над наркоманией».
13. «Исцели себя сам».
14. «Экзамены без стресса».
15. «Сделай правильный выбор».
16. «Разговор на чистоту».

17. Акция «Внимание, СПИД!»

18. «Не оборви свою песню!»

**Тематика родительских собраний, мероприятий для
Родителей обучающихся по проблеме формирования
здорового образа жизни**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья: нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «СПИД – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
21. Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
22. Трудности адаптации первоклассников к школе.
23. Итоги медицинского осмотра учащихся школы.
24. Двигательная активность учащихся во внеурочное время.

Элементы содержания Программы и требования к желательному уровню усвоения содержания

Р а з д е л 1.

САМОПОЗНАНИЕ

Знание своего тела

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Называть органы и части тела, их функциональное предназначение.

Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.

Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.

Рассказать о субъективных признаках своей усталости.

Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.

Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь распознать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их, отчетливо выразить с помощью жестов, мимики, позы.

Уметь описать словесно свои ощущения.

Выражать готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя или несчастья.

Р а з д е л 2.

Я И ДРУГИЕ

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций.

Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.

Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.

Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.

Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели.

Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах.

Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

Р а з д е л 3

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Гигиена тела.

Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.

Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви.

Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

Гигиена полости рта.

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь навыки правильной чистки зубов. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день.

Не иметь нелеченного кариеса зубов.

Гигиена труда и отдыха.

Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.

Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного.

Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об «активной» защите – иммунитете.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи.

Уметь использовать «пассивную» защиту при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.).

Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

Р а з д е л 4

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

Питание – основа жизни.

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь соблюдать элементарные правила режима питания.

Уметь пользоваться столовыми приборами.

Гигиена питания.

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением.

Умение мыть посуду и столовые приборы.

Р а з д е л 5

ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА

Безопасное поведение на дорогах.

Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге.

Иметь навык наблюдения.

Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке.

Иметь навык «переключения на улицу».

Иметь навык переключения на самоконтроль.

Бытовой и уличный травматизм.

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электро- травма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опас- ность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыж гаражей и т.д. эле- ментарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользо- вания роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице.

Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их.

Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор.

Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями.

Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах.

Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений.

Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змеи.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Освоить три модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на по- мощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самоспасению».

Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации.

Знать способы тушения огня.

Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара.

Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

Р а з д е л 6

КУЛЬТУРА ПОТРЕБЛЕНИЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Выбор медицинских услуг.

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье.

Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения.

Знать, зачем детей госпитализируют.

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

Р а з д е л 7

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.

Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь избегать ситуации пассивного курения.

Понимать, что алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов.