МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СЕМИСОТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
(МБОУ СЕМИСОТСКАЯ СОШ)

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 13
«30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Семисотская СОШ
_____ Г.В. Пермяков
«31» августа 2021 г.

Программа
по сохранению и укреплению здоровья школьников
«Школа здоровья»
Срок реализации 2021-2025 учебный год

Содержание.

1. Краткое обоснование необходимости создания программы – стр. -3

2. Основные термины и понятия Программы – стр. 4

3. Региональные особенности, влияющие на здоровье обучающегося – стр.
4. Образовательное пространство учреждения по параметрам здоровьесбережения. – стр.
5. Здоровьесберегающие технологии. – стр.
6. Цели и задачи программы. – стр.
7. Приоритетные направления программы.
8. Методическое обеспечение программы. – стр.
9. Ожидаемые результаты работы по реализации программы. – стр.

10. Этапы и сроки реализации программы. – стр.

11. Методика оценки эффективности реализации программы. – стр.
12. Рекомендуемые темы классных часов и бесед. – стр.
13. План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости. – стр.
14. План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. – стр.

15. Ожидаемые результаты реализации Программы. Организация контроля за исполнением программы. – стр.

16. Основные направления Программы. – стр.

17. Нормативно-правовая база. – стр.

18. Литература – стр.

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».

«Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой не стоит жалеть времени, сил и трудов»

Краткое обоснование необходимости создания программы

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальна. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа «Школа здоровья“ является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья для получения полноценного образования.
Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:

- Интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объёма учебной нагрузки).
- Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
- Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

Основные термины и понятия Программы

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

Здоровый образ жизни - благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим (культура движений), закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ), положительные эмоции.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

Здоровьесберегающая педагогика - это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Здоровьесозидающая образовательная среда – совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

Культура здоровья – сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющая основой здорового образа жизни.

Межведомственное взаимодействие – организация совместной работы различных структур, имеющих разную ведомственную принадлежность, для решения актульных комплексных проблем, например, здоровьесбережения и здоровьесозидания.

Нравственное здоровье - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Психическое здоровье - высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Сетевое взаимодействие – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети.

Служба здоровья образовательного учреждения – организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни.

Социальное здоровье - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Социальное партнерство – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей.

Физическое здоровье - совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Региональные особенности, влияющие на здоровье обучающихся

Чем слабее, незащищённее организм человека, (а таков организм ребенка) тем тяжелее последствия для его здоровья от воздействия вредных факторов окружающей среды. Неблагоприятные воздействия окружающей среды оказывают влияние на здоровье школьников. В нашем регионе – это повышенные дозы УФ-радиации, выхлопные газы автомобилей, содержание пестицидов и ядохимикатов в грунтовых водах, смываемых с полей; резкие сезонные перепады температур в зимне-весенний период.

Образовательное пространство учреждения по параметрам здоровьесбережения

Данные медицинской статистики свидетельствуют о том, что за последние годы здоровье школьников серьёзно ухудшилось. Увеличилась частота хронических заболеваний органов пищеварения, нервной и иммунной системы. Отмечается высокое распространение поведенческих факторов риска, таких как курение, употребление спиртных напитков, низкая физическая активность, нерациональное питание. Зафиксирована достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объёма и интенсивности учебных нагрузок, от несбалансированного питания и распространенности других факторов риска в школьной среде, консервативных форм и методов физического воспитания.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая и т. д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие).

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4-2,6 раза. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как избыток массы тела.

За период обучения в школе здоровье детей ухудшается, количество патологий возрастает. Ребёнок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить.

Всё это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии.

1. ***Медико-гигиенические технологии (МГТ).***

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии е регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья.

2. ***Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).***

Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

3. ***Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).***

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и участие в природоохранных мероприятиях.

4. ***Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).***
Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи - сохранение жизни требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов - курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

5. ***Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)*** подразделяются на 3 три подгруппы:

- ***организационно-педагогические технологии (ОПТ),***

определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезаптационных состояний;

- ***психолого-педагогические технологии (ПИТ),***

связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- ***учебно-воспитательные технологии (УВТ),***

которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.
Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:
- ***социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии*** (САЛРТ) включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов.

Цели программы

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.

Задачи программы

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Развитие психолого-логопедо-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического состояния учащихся.
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Приоритетные направления

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.

Основные задачи направления:

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.

2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Основные задачи направления:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- внедрение во внеурочную деятельность школы кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- организация активных форм досуга.

4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные задачи направления:

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

Методическое обеспечение программы:

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная гимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки и др.);
- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

Принципы здоровьесберегающих технологий:

- *«Не навреди!».*
- *Принцип сознательности.*
- *Принцип систематичности и последовательности*
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков*
- *Принцип постепенности.*
- *Принцип индивидуализации и доступности.*
- *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.*
- *Принцип наглядности.*
- *Принцип активности.*
- *Принцип оздоровительной направленности*
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.*
- *Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников .*
- *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.*

Ожидаемые результаты работы по реализации программы

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив школы, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. улучшение организации питания учащихся;
7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровьесбережения детей. Для этого создана

Прогнозируемая модель ученика.

Это – человек:

- *относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;*
- *знающий механизмы и способы поддержания здоровья;*
- *физически развитый;*
- *стремящийся к физическому совершенствованию;*

- *без вредных привычек;*
- *знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.*
-
  - **Программа предусматривает:**
  - мониторинг физического развития и здоровья детей, работу по реализации программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников) – 2021-2025 гг.
  - предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2025 г.

Этапы и сроки реализации программы

Программа **реализуется** в 2021-2025 годы в три этапа

I этап - диагностический (2021 -2022 год):
- анализ тенденций в состоянии здоровья и образа жизни обучающихся, воспитанников;
- выявление проблем, определение целей и задач школы по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса;
- описание опыта решения проблем здоровья участников образовательного процесса, подготовка проекта Программы.

II этап - основной (2022 - 2024 годы):
- реализация основных мероприятий Программы в рамках комплексной модернизации и развития лицея;
- мониторинговые исследования.

III этап – оценочный (2025 год):
- оценка эффективности Программы;
- утверждение нормативных и методических материалов, разработанных в ходе реализации Программы;
- издание основных научно-методических материалов, обобщающих опыт участников Программы.

Методика оценки эффективности реализации программы

- **Мониторинг** здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности школы. Основу мониторинга составляет модель психофизиологического мониторинга. Участие в мониторинге дает возможность соотнести работу конкретного образовательного учреждения: с общегородскими данными; с данными образовательных учреждений, участвующих в реализации программы по обеспечению здоровья участников образовательного процесса; с гигиеническими нормативами (частично).
- **Решаемые задачи:** сбор и анализ первичной информации, выявляющей результативность деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья; повышение культуры здоровья участников образовательного процесса.
- **Объекты мониторинга:** внутришкольная образовательная среда (инфраструктура и кадровый потенциал школы, организация учебного процесса, организация медицинских, физкультурных и педагогических мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся); деятельность педагогов школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, повышению культуры здоровья; образ жизни учащихся (социальные условия, режим дня, питание, досуговая деятельность, социальные риски); функциональное состояние учащихся и состояние их здоровья.
- **Субъекты мониторинга**: воспитанники и учащиеся всех возрастных групп, классы (группы), педагогические кадры школы
-

Рекомендуемые темы классных часов и бесед:

1-4 классы

Тема 1: Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Тема 2: Опорно-двигательная система. Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 3: Мое питание. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Тема 4: Органы дыхания и их гигиена. Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

5-9 классы

Тема 1: Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

Тема 3: Здоровье и его сохранение. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Тема 4: Организм человека и его строение. Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

Тема 5: Как следует питаться. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

Тема 6: Забота о коже и ее производных. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

10-11 классы

Тема 1: Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих росто-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

Тема 2: Мозг и нервы. Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

Тема 3: Кровь и кровеносная система. Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

Тема 4: Иммунитет и его укрепление. Что такое иммунитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Содержание мероприятий.

I. Примерная тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 классов.

1. Здоровье нации и вредные привычки:

– что такое здоровье: общие понятия и определения;
– признаки, сущность, механизмы здоровья;
– компоненты здоровья и их взаимосвязь;
– факторы, формирующие здоровье;
– вредные привычки как факторы риска;
– причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

– история употребления табака в России, странах Европы;
– влияние табакокурения на основные функции организма человека;
– пассивное курение, его опасность;
– курение и потомство;
– профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

– история употребления алкоголя в России, странах Европы;
– мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
– влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
– алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

– легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
– понятие о психостимуляторах;
– психическая и физическая зависимость;
– позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
– профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

- ✓ дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- ✓ анкета “Наркотест ” (изучение отношений учащихся к проблеме наркомании);
- ✓ дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).
- ✓ курительные смеси: да и против

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

– оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
– организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами;
– проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя,

развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Перед школой стоит задача созданий условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды.

План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

1. ***Диагностика, коррекция и развитие учащихся***

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей	Сентябрь	Классные руководители
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	Октябрь-ноябрь	Классные руководители, медицинский работник
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	Классные руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников.	1 раз в год	Классные руководители, медицинский работник
5.	Проведение подвижных перемен на свежем воздухе	1 раз в неделю	Учителя начальной школы
6.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	Систематически	Учителя - предметники

2. ***Организация здоровьесберегающего образовательного процесса***

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
2	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор
3	Обеспечение соблюдения правил ТБ в школе	Постоянно	Директор
4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор
5	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику	Директор, начальник штаба ГО школы
6	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных	По плану внутришкольного	Администрация школы

	кабинетах	контроля	
7	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
8	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
9	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	Сентябрь	Классные руководители
10	Учет посещаемости учащимися школы	В течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители
11	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по УВР, классные руководители
12	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Директор
13	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник
14	Организация горячего питания в школьной столовой	В течение учебного года	Директор, зам. директора по УВР
15	Обеспечение льготным горячим питанием нуждающихся учащихся	В течение учебного года	Директор
16	Проведение динамических пауз в 1-х классах	Постоянно	Учителя начальных классов
17	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	Постоянно	Учителя начальных классов
18	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь	Зам. дир. по УВР
19	Оформление стенда «Хочу быть здоровым»	Октябрь	Учитель биологии
20	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - по сохранности библиотечных учебников,	По плану внутришкольного контроля	Зам. директора по УВР, библиотекарь,
21	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Директор
22	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
23	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор

24	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	Февраль-май	Учителя начальных классов
25	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации	Май-июнь	Зам. директора по УВР
26	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зав. кабинетами
27	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы.	В летний период	Директор
28	Подготовка актов по приемке школы	Июль-август	Директор
29	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор
30	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор

3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
2	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные рук.
3	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
4	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По плану воспитательной работы	Классные руководители
5	Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: - «Личная гигиена» (1-9 классы) - «Жить, побеждая зло» (5-9 классы)	Январь Февраль	Классные руководители
6	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	До декабря	Библиотекарь
7	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	Во время каникул	Директор, кл. руководители
8	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	Ноябрь Март	Зам. директора по УВР

4. Оздоровительно- профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-	Постоянно	Зам. директора

	гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах		по УВР, учителя
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Мед. раб.
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	По плану	Классные руководители
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители
7.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
8.	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя-предметники
9	Проведение Дней здоровья	2 раза в год	Учитель физ-ры
10	Работа спортивных секций	Систематически	Учитель физ-ры
11	Проведение субботников по уборке школьной территории	Сентябрь Май	Кл. руководители
11	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные рук, учитель биологии
12	Организация летнего оздоровительного лагеря при школе	Июнь	Зам. директора по УВР, учителя
13	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	Зам. директора по УВР, учителя
14	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	Директор, профком
15	Проведение медосмотра педагогов школы	Август-сентябрь	Администрация

4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Подвижные игры на свежем воздухе	Ежедневно	Классные руководители нач. школы
2.	Проведение Дня здоровья	Октябрь	учитель физкультуры
3.	Игра «Мама, папа, я – спортивная семья»	Сентябрь	Учитель физкультуры
4.	Спортивные игры	Ноябрь	Учитель физкультуры
5	Соревнование по волейболу между классами	Декабрь	Учитель физкультуры
6.	Спортивные соревнования, посвящённые	Февраль	Учитель

	Дню Защитника Отечества		физкультуры
7	Футбол	Сентябрь, май	Учитель физкультуры
8.	Эстафета «Веселые старты» 1-4 кл.	Февраль	Учитель физкультуры

5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Организация родительского патрулирования	В течение года	Зам. директора
2.	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	Систематически	Зам. директора, кл. руководители
3.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков, курительных смесей	По плану кл. руководителей	Классные руководители
4.	Оформление стенда ««Скажи наркотикам нет»,	Ноябрь	Учитель биологии, экологический патруль
5.	Встречи учащихся с работниками полиции, медицинскими работниками	Ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
6.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
7.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	В течение года	Классные руководители

6. Работа с родителями.

№	Содержание работы	дата	ответственные
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Ноябрь, январь, апрель	Директор
2.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители
3.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители
4.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классные руководители

Ожидаемые результаты реализации Программы	Будут созданы условия для укрепления и сохранения здоровья школьников, повышения качества образования за счет эффективного использования современных инновационных технологий. Будет создана система методической поддержки преподавателей в области инновационных технологий. Будет создан банк данных с методическими

	разработками, передовым и педагогическим опытом.
Организация контроля за исполнением программы	Осуществляется методическим советом школы, заместителем директора по УВР, директором школы.

2021-2022 уч. год
«Ученик и его здоровье»

Главные идеи:
-сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей;
-образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений;
-экологическое воспитание и экологическая культура должны стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, его поведения и поступках;
-социальное благополучие и успешность человека невозможны без сохранения физического и психического здоровья;
-воспитание привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом не с целью спортивных достижений, а с целью ежедневного оздоровления своего организма;
-стремление к воспитанию в человеке воли, характера, стремления к достижению невозможного.
Главная цель: формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.
Задачи воспитания:
-знакомить учащихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;
-создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;
-формировать у учащихся отношение к мужскому и женскому здоровью как бесценному дару природы;
-создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;
-способствовать преодолению вредных привычек учащихся средствами физической культуры и занятием спортом.

№ п\п	Название мероприятий	Сроки проведения	Ответственные
1.	День Здоровья (1-10 классы)	октябрь	учитель физкультуры
2.	Классные часы, беседы, практикумы по ОБЖ (1-11 классы)	сентябрь	Кл. руководители, зав. кабинетами
3.	Спортивные соревнования муниципального и регионального уровня	В течение года	учитель физкультуры
4.	Конкурс рисунков по ПДД	В течение года	учитель ОБЖ
5.	«В стране дорожных знаков» - познавательная программа для обучающихся начального уровня	Сентябрь-октябрь	учитель ОБЖ
6.	День борьбы с распространением СПИДа, ВИЧ	декабрь	Кл. руководители, Педагог-организатор
7.	Антинаркотические акции	В течение года	Педагог-организатор
8.	«Мы против курения!»- мероприятие, посвященное Дню отказа от курения (5-11 классы)	декабрь	Педагог-организатор
9	Спортивный турнир «А, ну – ка, парни!» (5-11 классы)	февраль	учитель физкультуры

10	«Безопасное колесо»	май	Педагог-организатор

2022-2023 учебный год

	Критерии эффективности	показатели	Методики изучения
1	Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся	• Выработка рекомендаций по проведению оздоровительных динамических пауз, физкультминуток на уроке • Подготовка памятки о режиме дня и рекомендаций для обучающихся по организации учебной и внеучебной деятельности • Организация работы с родителями по проблемам сохранения и укрепления здоровья их детей	Наличие медицинских карт и листков здоровья, сформированность физкультурных групп
2	Улучшение санитарных условий обучения	• Регулярность организации профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и педагогов • Организация горячего питания с учетом всех санитарных норм и требований • Контроль за расписанием уроков и объемов домашнего задания в целях упорядочения учебной нагрузки • Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием помещений	Наблюдение, анкетирование обучающихся и педагогов, мониторинг
3	Создание благоприятного психологического климата	• Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов • Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению	• Выявление обучающихся группы риска • Тест на тревожность • Исследование эмоционального выгорания педагогических работников
4	Решение оздоровительных задач средствами физической	• Организация массовых спортивно-оздоровительных	• Наличие физкультминуток на уроках

	культуры и спорта	соревнований • Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке	• Проведение спортивных соревнований • Работа спортивных секций
5	Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса	• Проведение Дней здоровья, конкурсов, акций, декады профилактики вредных привычек, наркомании, ЗППП • Выпуск стенгазет, бюллетеней, листовок, памяток • проведение бесед, тренингов по профилактике стресса, наркомании и табакокурения	• % охвата обучающимися мероприятий • Анкетирование • Количество пропусков по болезни

2023-2024 учебный год

1	Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся	• Мониторинг здоровья, состояния физического развития обучающихся • Создание единого банка данных о состоянии психологического, физического, нравственного здоровья обучающихся • Организация психолого-педагогической помощи по вопросам здоровьесбережения обучающимся и их родителям	• Анализ пропусков уроков по болезни, • выявление наиболее частых заболеваний
2	Улучшение санитарных условий обучения	• Регулярность организации профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и педагогов • Организация горячего питания с учетом всех санитарных норм и требований • Контроль за расписанием уроков и объемов домашнего задания в целях упорядочения учебной нагрузки • Контроль за	Наблюдение, анкетирование Работа бракеражной комиссии

		санитарно-гигиеническим состоянием помещений	
3	Создание благоприятного психологического климата	• Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов • Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению	• Выявление обучающихся группы риска • Тест на тревожность • Исследование эмоционального выгорания педагогических работников
4	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта	• Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований • Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке • разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях семьи	• Наличие физкультминуток на уроках • Проведение спортивных соревнований • Работа спортивных секций • Занятость обучающихся в спортивных секциях вне образовательного учреждения
5	Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса	• Проведение Дней здоровья, конкурсов, акций, декады профилактики вредных привычек, наркомании, ЗППП • Выпуск стенгазет, бюллетеней, листовок, памяток • проведение бесед, тренингов по профилактике стресса, наркомании и табакокурения	• % охвата обучающимися мероприятий • Анкетирование • Количество пропусков по болезни
2024-2025 учебный год			
1	Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся	• Мониторинг здоровья, состояния физического развития обучающихся • Создание единого банка данных о состоянии психологического, физического, нравственного здоровья обучающихся • Организация психолого-педагогической помощи по вопросам	• Анализ пропусков уроков по болезни, • выявление наиболее частотных заболеваний

		здоровьесбережения обучающимся и их родителям	
2	Улучшение санитарных условий обучения	• Регулярность организации профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и педагогов • Организация горячего питания с учетом всех санитарных норм и требований • Контроль за расписанием уроков и объемов домашнего задания в целях упорядочения учебной нагрузки • Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием помещений	• Наблюдение, • Анкетирование • Работа бракеражной комиссии
3	Создание благоприятного психологического климата	• Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов • Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению • Отсутствие случаев суицидального поведения	• Выявление обучающихся группы риска • Тест на тревожность • Исследование эмоционального выгорания педагогических работников • Анкета «Твоё здоровье» • Диагностика суицидальных проявлений
4	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта	• Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований • Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке • разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях семьи	• Наличие физкультминуток на уроках • Проведение спортивных соревнований • Работа спортивных секций • Занятость обучающихся в спортивных секциях вне образовательного учреждения • Качественные показатели физической работоспособности и степени утомления • Оценка физич.

			подготовленности обучающихся в течение года
5	Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса	• Проведение Дней здоровья, конкурсов, акций, декады профилактики вредных привычек, наркомании, ЗППП • Выпуск стенгазет, бюллетеней, листовок, памяток • проведение бесед, тренингов по профилактике стресса, наркомании и табакокурения	• % охвата обучающимися мероприятий • Анкетирование • Количество пропусков по болезни

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»
4. Национальный проект «Здоровье»
5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 года № 1101-Р «Стратегия развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года»

Литература

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. С-П. 2000
2. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога. Новосибирск. СО РАН, 2008.
3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. «Академия» 2001.
4. Свияш А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке. ЗАО Центрополиграф. 2007.
5. Счастье быть здоровым / под ред. С.А. Муравьев, Г.А. Макарова. Екатеринбург «Фотек» 2009.