

«Утверждаю»
Директор школы
В.И. Уздяев
«31» 2018г



**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ-
НАДЕЖДА РОССИИ»
на 2018-2021**

с. Подбельск
2018 г

Пояснительная записка

Многочисленные исследования показывают, что за годы обучения в школе возрастает количество детей, имеющих нарушения зрения и осанки, приобретающих заболевания органов пищеварения и расстройство деятельности центральной нервной системы, что влияет как на качество освоения ими учебного материала, так и на социализацию школьников. Различные неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма и наркомании.

Среди проблем, которые оказывают негативное влияние на состояние здоровья школьников, выделяются:

- Ухудшение социального положения семей в микросоциуме;
- Необеспеченность детей полноценным питанием;
- Достаточно высокий процент неблагополучных семей, уделяющих недостаточное внимание проблемам воспитания и развития своих детей;
- Высокий уровень безработицы;
- Недостаточный уровень общей культуры.

Оздоровление общества в широком понимании невозможно без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей. Здоровье является признаком культуры. Оно дает здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.

Данная программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании».

Цель: Создание реальных социально-гигиенических и социально-психологических условий в школе, способствующих сохранению духовно-нравственного, психического и физического здоровья детей.

Задачи:

1. Увеличение объема двигательной нагрузки учащихся на уроке и внеурочной деятельности.

2. Воспитание негативного отношения к вредным привычкам.
3. Распространение информации о способах оздоровления организма.
Обучение конкретным приемам и методам оздоровления организма.
4. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
5. Формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.
6. Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Предполагаемые формы работы по осуществлению программы:

- Коллективно-творческие дела спортивной и профилактической направленности;
- Общешкольные праздники, акции, конкурсы здоровьесберегающей направленности;
- Обеспечение гласности и доступности результатов оздоровительной работы среди учащихся;
- Оказание психологической поддержки детям, нуждающимся в коррекционной и профилактической помощи при отказе от вредных привычек.

Профилактическая работа педагогического коллектива с учащимися

- Совместная работа с социальными партнерами (ОДН, КДН, управление «Семьи», отдел «Семьи», поликлиника поселения, ЦРБГР, и др.)
- Проведение родительских собраний и лекториев по внедрению в воспитание учащихся здоровьесберегающих технологий
- Проведение тематических педсоветов по проблеме здоровьесбережения и здоровьесохранения школьников.
- Пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности.
2. Снижение уровня заболеваемости детей.

3. Формирование здорового образа жизни в школе и семье.
4. Формирование осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.
5. Выработка форм поведения, помогающих избежать опасностей для жизни и здоровья.
6. Социальная адаптация детей с проблемами в развитии, ограниченными возможностями здоровья; детей, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях.

Направления деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья школьников

1. Организационная работа по формированию здоровьесберегающей образовательной среды

№п\п	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Организация оздоровительных режимных моментов при проведении занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки, подвижные перемены, динамические паузы)	Ежедневно	учителя-предметники
2	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса,	Ежедневно	учителя-предметники

	отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)		
3	Составление расписания уроков, предусматривающего чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые предполагают частичную релаксацию учащихся.	Начало каждого полугодия	зам. директора по УВР
4	Составление расписания второй половины дня, предусматривающего чередование занятий и периодов отдыха	Начало каждой четверти	зам.директора по ВР
5	Организация дежурства учителей на переменах.	Сентябрь	зам. директора по ВР
6	Маркировка мебели	Сентябрь	завхоз
7	Своевременное информирование участников образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и укреплению здоровья	Один раз в полугодие	медсестра
8	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	медсестра

9	Формирование групп здоровья учащихся.	Сентябрь	директор, учителя физкультуры, медсестра
10	Анализ морально-психологического климата в классных коллективах	По запросам	педагог-психолог, зам. директора по ВР
11	Заседание методического совета школы «Цели, задачи и методы организации педагогической валеологии»	По плану работы методического совета	зам. директора по УВР
12	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей детей»	Один раз в год	педагог-психолог, зам. директора по ВР
13	Консультация учителей по проблеме сохранения собственного здоровья	По плану	педагог-психолог, учитель физкультуры, директор
14	Обзор учебной, научной и популярной литературы по валеологии	Один раз в четверть	педагог-психолог, библиотекарь

2. Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Дооборудование спортзала	Ежегодно	директор, учителя физкультуры
2	Оборудование спортивной площадки	Сентябрь	директор, учителя физкультуры

3	Обеспечение учителей учебно-методической литературой по проблеме сохранения здоровья школьников	В течение года	библиотекарь
4	Приобретение медицинских аптек	Сентябрь	завхоз, медсестра

3. Информационно-аналитическая деятельность, ориентированная на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса:

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Проведение заседания Управляющего совета школы с повесткой дня «Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья»	Октябрь	директор, руководитель УС
2	Аналитическая деятельность, включающая в себя: · Организацию социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей, учителей; · Анализ способов и форм доведения информации до родителей; · Анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий;	В течение года	директор, заместитель директора по ВР, педагог-психолог

	· Коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психологического здоровья школьников		
--	--	--	--

4.Медико-санитарное обеспечение, лечебно-профилактическая работа со школьниками:

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Диагностика состояния здоровья и физического развития школьников	Один раз в год	медсестра
2	Определение физической подготовленности обучающихся на начало учебного года	Сентябрь	Учитель физкультуры, медсестра
3	Обеспечение медико-педагогического контроля за: · Проведением противоэпидемических мероприятий; · Санитарно-гигиеническими условиями; · Организация питания; · Состоянием физического воспитания детей	В течение года	директор, медсестра

5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Организация в школе: · Групп здоровья для занятий физкультурой и спортом; · Специальных медицинских групп.	В течение года	директор, учителя физкультуры, медсестра
2	Организация работы спортзала с	В течение	директор,

	максимальным охватом детей во внеурочное время	года	учитель физкультуры, зам. директора по ВР
3	Обеспечение обязательных физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школьника: - Физкультминуток и динамических пауз в ходе учебного процесса; - Подвижных игр во время перемен	В течение года в соответствии с планом работы школы	учителя-предметники
4	Проведение дня здоровья и спорта	Один раз в четверть	учителя физкультуры
5	Проведение праздников: · «Осенние игры на спортплощадке»; · «Зимние забавы»; · «Весенние соревнования»	Сентябрь Февраль Апрель	учителя физкультуры
6	Организация туристических походов и экскурсий	По плану	кл. рук-ли, учителя физкультуры
7	Оздоровительная работа в летнем лагере	По плану	Зам.директора по ВР, начальник лагеря, вожатые

6. Работа с родителями:

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Консультация родителей по вопросам охраны здоровья детей	Постоянно	педагог-психолог, медсестра, кл. руководители

2	Заседание Управляющего совета и родительского комитета школы по вопросам детского питания	По плану работы УС	Управляющий совет школы, родительский комитет
3	Заседание родительского комитета «Возможности школьной столовой в организации правильного питания»	По плану работы комитета	родительский комитет
4	Родительское собрание на тему « Организация питания школьников»	октябрь	администрация
5	Тренинг обучения здоровому жизненному стилю	В течение года	педагог-психолог
6	Проведение классных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	Два раза в год	классные руководители

Приложение 1.

Примерный цикл лекций для учителей школы

- Психофизиологические основы и оптимальная организация учебно-воспитательного процесса.
- Педагогические аспекты здоровьесбережения в школе.
- Здоровьесберегающий урок.
- Роль ВНД и функциональные состояния здоровья школьников и их коррекция.
- Школьные факторы риска.
- Коррекционные методики (профилактика нарушений осанки, зрения, утомления).
- Физкультминутка на уроке.
- Сохранение здоровья учащихся при использовании технических средств обучения.
- Профилактика злоупотребления ПАВ (никотин, алкоголь, наркотики) среди учащихся.
- Создание психологического комфорта личности.

Примерная тематика родительских собраний

- Роль семьи в формировании личности ребенка и формы взаимодействия семьи и школы.
- Могут ли быть дети отличниками или как помочь ребенку в учебной работе.
- Когда наши дети взрослеют или о проблемах возрастного развития.
- Детство – это серьезно! О больших проблемах маленьких детей.
- Поговорим по душам... или о том, умеем ли мы разговаривать с детьми.
- Воспитание доверием.
- Как убедить, когда не хотят слушать...
- Слагаемые нашего авторитета.
- Профилактика употребления ПАВ (никотин, алкоголь, наркотики).
- Профилактика заражения вирусом СПИД.

Примерная тематика классных часов по ЗОЖ

1 - 4 классы

- Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
- Забота о глазах
- Как сделать сон полезным.
- Воспитание чувств.
- Как предостеречь себя от вредных привычек.
- Режим дня
- Почему мы болеем?
- Кто и как предохраняет нас от болезней.
- Кто нас лечит?
- Прививки от болезней.
- Что нужно знать о лекарствах.
- Игры и игрушки.
- Мой компьютер – плюсы и минусы.
- Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
- Почему мы часто говорим неправду?
- Почему мы часто не слушаем родителей?
- Надо уметь сдерживать себя.
- Как следует относиться к наказаниям.
- Как вести себя, когда что-то болит.
- Недобрые шутки.
- Что делать если не хочется идти в школу.

5 – 6 классы

- Утомление и переутомление.
- Принципы рационального питания.
- От чего зависит рост и развитие организма.
- Физические особенности развития мальчика и девочки.
- Тренировка памяти.
- Память и обучение.

- Слуховое и зрительно утомление.
- Физиология здорового человека.
- Чем заняться после школы.
- Как выбирать себе друзей.
- Нехорошие слова.
- Твоя нервная система.
- Головной мозг.
- Основы закаливания.
- Твое сердце.

7 – 8 классы

- Стрессы и их влияние на здоровье.
- Твое эмоциональное состояние.
- Что меня радует и огорчает в школе.
- Психосаморегуляция (мысленные, аутогенные формулировки)
- Релаксация (мышечной расслабление, расслабление дыхания)
- Сексуальные реакции созревания.
- Эмоции и двигательная активность.
- Питание и восстановление.
- Программирование силовой подготовки.
- Правильное дыхание.
- Способы изучения особенностей своего физического и психического развития.

9-11 классы

- Здоровый образ жизни.
- Способы охраны здоровья в школе.
- Лекарственные вещества и рекомендации по их приему.
- Никотин, алкоголь, наркотики.
- Профилактика и преодоление вредных привычек.
- Как относиться к знахарству?
- Питание и здоровье.

- Растительная и здоровая пища.
- Причина в предпочтения в питании.
- Выбор диеты, лишний вес.
- Маркировка продуктов питания.
- Кризисные состояния у подростков.
- Природные факторы в укреплении здоровья.
- Гипертония.
- Массаж и самомассаж.
- Влюбленность.
- ИБППП, методы контрацепции.

Примерный перечень предметных тем для уроков здоровья (интегрированные уроки)

Химия:

- Химические реакции в полости рта и здоровье.
- Химический состав пресных и минеральных вод и их влияние на здоровье.
- Химический состав кожных выделений и здоровье.
- Химический состав воздушной среды в помещениях и открытого воздуха в различных зонах города.
- Химический состав пищевых продуктов.

Физика:

- Физические свойства воздуха и их использование для здоровья.
- Физические свойства воды и их использование для здоровья.
- Физические характеристики опорно-двигательного аппарата человека и формирование осанки.
- Оптическая система глаз и способы их тренировки для сохранения зрения, гигиена зрительной работы.
- Характеристика шумов и их влияние на человека и всю живую природу.

Биология:

- Типологические особенности нервной системы человека и возможности управления ею.
- Биоритмы и здоровье человека.
- Кожный покров и обменные процессы в организме человека, закаливание.
- Твои возможности самоконтроля физических нагрузок.
- Режим питания и его влияние на здоровье.
- Твои возможности (действия) по выполнению функций «мини- докторов» при несчастных случаях.
- Вредные привычки: пристрастие к курению, алкоголю, наркотикам.
- Как все успеть в школе и дома (индивидуальный распорядок дня и минутки отдыха в ходе занятий).
- Полезные и ядовитые растения, грибы, ягоды.
- Как предупредить многие заболевания.
- Как формировать свою фигуру.
- Что ты понимаешь под здоровьем, каково твоё состояние здоровья.
- Что проповедует богиня здоровья «Гигея»?

Физическая культура:

- Движение – это жизнь и как оно действует на человека.
- Продолжительность выполнения физических упражнений, критерии их достаточности.
- Двигательный отдых – лучший помощник при умственной работе.
- Дневник самоконтроля твоего здоровья.
- Закаливание – составная часть физической культуры.
- Связочный аппарат человека и его укрепление с целью профилактики дефектов осанки, плоскостопия.
- Двигательный отдых – лучший помощник при умственной работе.
- Дневник самоконтроля твоего здоровья.
- Закаливание – составная часть физической культуры.

- Связочный аппарат человека и его укрепление с целью профилактики дефектов осанки, плоскостопия.

Обществознание:

- Свободное время.
- Загадка человека.
- Потребности человека.
- Межличностные отношения.
- Что значит жить по правилам.
- Воздействие человека на природу.

ИЗО:

- Влияние цвета на здоровье человека.
- Цвет и эмоции человека.
- Изобразительное искусство и здоровье человека.

Музыка:

- Музыка и здоровье.

Иностранный язык:

- Вредные привычки и здоровье человека.
- Спорт.