

### АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 22**

**с углубленным изучением отдельных предметов**

603163 г. Нижний Новгород, ул. Верхне-Печерская, 5А

 тел (831) 460-17-77, 4 60-17-42

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотренона заседании ПСПротокол № 1 от 28.08.2016 г | УтверждаюДиректор МАОУ СОШ № 22\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.К. Прохожев |

**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

г. Нижний Новгород

2016

С**одержание программы**

1. Паспорт программы.
2. Актуальность программы.
3. Цель и задачи программы.
4. Нормативно-правовая и документальная основа.
5. Участники программы.
6. Сроки и этапы реализации.
7. Ожидаемые результаты реализации программы.
8. Модель личности ученика.
9. Методы контроля над реализацией программы.
10. Основные направления деятельности программы.
11. Применение разнообразных форм работы.
12. Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.
13. Сотрудничество школы с другими учреждениями.
14. План реализации программы «Здоровье» на 2016-2019 учебный год.
15. Приложение №1 «Перечень основных мероприятий по реализации программы по здо-ровьесбережению на 2016-2019 учебный год.

**1. Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Заказчик | Педагогический коллектив |
| Основные разработчики | С.В. Мавричев, учитель физической культуры, администрация МАОУ СОШ №22 с углубленным изучением отдельных предметов |
| Цель | Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через использование здоровьесберегающих технологий, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха. |
| Задачи | ·  Отработать систему мониторинга здоровья (выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения). ·  Освоить и применять здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.·  Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.·  Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.·  Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.·  Организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей. |
| Сроки реализации программы | 2016-2019 гг. |
| Ответственные за реализацию программы | Администрация школы, классные руководители 1-11 классов, учителя физической культуры, учитель ОБЖ, учителя-предметники, психолого-педагогическая служба |
| Ожидаемые результаты реализации программы | - Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.- Повышение уровня физической подготовки школьников.- Повышение мотивации к учебной деятельности.- Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения. |

**2. Актуальность программы.**

  Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье школьников.

 Как известно, в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение здоровья населения. По данным исследований Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% хронические заболевания. Среди школьников за период обучения в 5 раз возрастает частота нарушений органов зрения, в 3 раза - патология пищеварения и мочеполовой системы, в 5 раз - нарушение осанки, в 4 раза - нервно-психических расстройств.

 Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, т. к. 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 дефицит массы тела и низкий рост. Эти данные подтверждают необходимость осуществления экстренных мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

 Параметры образовательной среды регламентированы [санитарными нормами](http://www.pandia.ru/text/category/sanitarnie_normi/) и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников, приемы и методы, используемые учителем на уроке, также являются инструментом сохранения здоровья учащихся.

 Программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс школы и формирование навыков здорового образа жизни.

 **Здоровьесберегающие технологии, положенные в основу программы**

 Специалисты предлагают несколько подходов к классификации здоровьесберегающих технологий. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная Н. К. Смирновым (Н. К. Смирнов, 2006).

 Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в системе образования он выделяет несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья, а соответственно, и разные методы и формы работы.

 **1) Медико-гигиенические технологии (МГТ).**К данному виду технологий относится совместная деятельность педагога и медицинских работников. Также к медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с 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.

 **2) Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).**Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций и на внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

 **3) Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).**Ресурсы этой области здоровьесбережения пока явно недооценены и слабо задействованы. 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 живой уголок, 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) 3доровьесберегающие 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 (ППТ),*связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 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;

-  *лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)*составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников

 В реализации программы «Здоровье» задействованы службы школы: администрация, педагоги, психологи, медицинский работник и технический персонал.

**3. Цель и задачи программы.**

 **Целью** данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через использование здоровьесберегающих технологий, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

 Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

 **Задачи:**

·  отработать систему мониторинга здоровья (выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения).

·  Освоить и применять здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

·  Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

·  Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

·  Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

·  Организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**4. Нормативно-правовая и документальная основа.**

* Конституция РФ
* Конвенция о правах ребенка
* ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* ФГОС начального основного общего образования второго поколения, ФГОС основного общего образования
* СанПиН для школ

**5. Участники программы:**

* учащиеся;
* классные руководители;
* учителя-предметники;
* школьный врач;
* врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
* врачи-специалисты;
* школьные специалисты (психолог, социальный педагог);
* родители.

**6. Сроки и этапы реализации программы:**

*1 этап – подготовительный (2016 – 2017 гг.):*

* анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
* изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
* разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

*2 этап – апробационный ( 2017 – 2018 гг.):*

* внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
* систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
* выполнение оздоровительных мероприятий.

*3 этап - контрольно-обобщающий (2018– 2019 гг.):*

* сбор и анализ результатов выполнения программы;
* коррекции деятельности.

**7. Ожидаемые результаты реализации программы:**

* Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями.
* Повышение уровня физической подготовки школьников.
* Повышение мотивации к учебной деятельности.
* Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения.

 Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**8. Модель личности ученика.**

 По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков. Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Модель выпускника первой ступени обучения | Модель выпускника второй ступени обучения  | Модель выпускника третьей ступени обучения  |
| - знание основ личнойгигиены, выполнение правил гигиены;- владение основамиличной гигиены издорового образа жизни.  | - знание основ личнойгигиены, выполнение правил гигиены;- владение основамиличной гигиены издорового образа жизни. - знание основ строения ифункционирования организма человека;- знание изменений в организме человека впубертатный период;- умение оценивать своефизическое и психическое состояние;- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;- поддержание физической формы;- телесно-мануальные навыки, связанные сукреплением силы,выносливости, ловкости;- гигиена умственноготруда.  | - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональнойпригодности через физическое совершенствование изаботу о своем здоровье;- убеждение в пагубностидля здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;- знание различных оздоровительных систем;- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;- способность вырабатыватьиндивидуальный образжизни;- гигиена умственного труда.  |

**9. 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.

**10. Основные направления деятельности программы.**

* **Учебно-воспитательная работа**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям | Сентябрь-ноябрь |
| 2.Здоровьесберегающий анализ расписания уроков | Сентябрь, январь |
| 3.Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей  на свежем воздухе (1-4 классы) | В течение всего года |
| 4.Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов | В течение всего года |
| 5.Включение вопросов с определенной здоровьесберегающей направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, психологии | В течение всего года |
| 6.Контроль за выполнением норм самообслуживания | Октябрь, декабрь |
| 7.Контроль за правилами использования ТСО | Ноябрь, февраль |
| 8.Здоровьесберегающий анализ урока | Декабрь |
| 9.Повышение здоровьесберегающей грамотности педагогов | Январь |
| 10.Структурирование учебных программ на основе здоровьесберегающих принципов. | Май |

* **Мониторинг здоровья**

(комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.Создание «Паспорта здоровья» |  | Сентябрь-октябрь |
| 2.Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой) |  | Октябрь-март |
| 3.Проведение здоровьесберегающей оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации их  к функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп. |  | Сентябрь-март |
| 4.Запуск медико-педагогического мониторинга детей и подростков при  зачислении их в школу (с учетом сложности программ обучения) |  | Апрель-май |

* **Профилактическая и**[**коррекционная работа**](http://www.pandia.ru/text/category/korrektcionnaya_rabota/)

(предупреждение и своевременное выявления отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов – профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса)

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Плановый медосмотр | Сентябрь, январь |
| 2.Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов | Сентябрь-октябрь |
| 3.Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов | В течение всего года |
| 4.Мониторинг санитарного состояния учебного помещения - отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация | В течение всего года |
| 5.Плановая диспансеризация учащихся | Октябрь |
| 6.Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов) | Ноябрь-декабрь |
| 7.Контроль за состоянием рабочей мебели | Ноябрь-декабрь |
| 8.Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации | Январь, май |
| 9.Плановая диспансеризация учащихся | Февраль-апрель |
| 10.Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы | Март, апрель |

* **Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа**

(внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс, в частности, курса ОЗОЖ для учащихся младших, средних, старших классов)

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса | Сентябрь-ноябрь |
| 2.Обеспечение научно-методической литературой, учебными программами и учебниками учащихся разных возрастов | В течение всего года |
| 3.Контроль за недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов | Декабрь-январь |

* **Информационно-просветительская работа**

(пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по вопросам здоровьесбережения, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная)

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение дня здоровья | В течение всего года |
| 2.Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личным  примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье,  занятия спортом, отказ от вредных привычек) | В течение  всего года |

**11. Применение разнообразных форм работы:**

*Учет состояния детей:*

* анализ медицинских карт;
* определение группы здоровья;
* учет посещаемости занятий;
* контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

*Физическая и психологическая разгрузка учащихся:*

* организация работы спортивных секций, кружков, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
* динамические паузы;
* индивидуальные занятия;
* организация спортивных перемен;
* дни здоровья;
* физкульминутка для учащихся;
* организация летних оздоровительный лагерей при школе с дневным пребыванием.

 *Урочная и внеурочная работа*:

* открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
* открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
* спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, пионербол, легкая атлетика, настольный теннис

**12. Функции различных категорий работников школы в  контексте**

 **реализации программы.**

 *1.Функции медицинской службы школы:*

-проведение диспансеризации учащихся школы;

-медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

-выявление учащихся специальной медицинской  группы;

-санитарно-просветительская работа с учащимися, педагогами и родителями.

 *2.Функции директора и его заместителей:*

-общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

-общее руководство по организации здоровьесберегающей службы в школе;

-общее руководство и контроль за организацией горячего питания  учащихся в школе;

-организация преподавания  вопросов здоровьесбережения на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;

-организация контроля уроков физкультуры;

-обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работа спортивных секций;

-разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

-организация  работы [классных руководителей](http://www.pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/) по программе «Здоровье» и ее  контроль;

-организация создания банка данных о социально-неблагополучных  семьях

и обеспечение поддержки детей из таких семей;

-организация работы психологической и социальной службы в школе.

 *3.Функции классного руководителя:*

-реализация здоровьесберегающих технологий в процессе воспитания обучающихся;

-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 профилактической работы с родителями;

-организация встреч родителей с представителями [правоохранительных органов](http://www.pandia.ru/text/category/pravoohranitelmznie_organi/), работниками ГИБДД, ОППН, медработниками, [наркологами](http://www.pandia.ru/text/category/narkologiya/);

-организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.);

-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.

**13. Сотрудничество школы с другими учреждениями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Учреждения | Задачи и направления | Формы взаимодействия |
| Детская поликлиника №22 | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение | Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь |
| Взрослая поликлиника №7 | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение | Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь |
| Детская [стоматологическая](http://www.pandia.ru/text/category/stomatologiya/) поликлиника | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение | Профосмотры и, при необходимости, лечение |
| ГИБДД | Предупреждение детского травматизма | Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся |

**14. План реализации программы «Здоровье» на 2018-2019  учебный год.**

 **1) Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Срок | Класс | Ответственный |
| 1. | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп | Сентябрь | 1-11 | Медицинская сестра, классные руководители, учитель физкультуры |
| 2 | Диспансеризация в детской поликлинике | Октябрь-февраль | 1,5,7,9-й | Медицинская сестра, классные руководители, специалисты поликлиники |
| 3 | Профосмотры старшеклассников во взрослых поликлиниках | Февраль-март | 10-11-й | Медицинская сестра, классные руководители, специалисты поликлиники |
| 4 | Профосмотры детей в условиях школы | Декабрь-апрель | 2,4,6,8-й | Медицинская сестра, прикрепленный врач –педиатр |
| 5 | Анализ случаев травматизма в школе | В течение года | 1-11-й | Медицинская сестра, зам. директора по ВР |
| 6 | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни | В течение года | 1-11-й | Медицинская сестра, классные руководители |

**2) Мониторинг психофизиологического здоровья учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Тестирование в рамках Комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека | В течение года | 1-11-й | Учитель физкультуры |
| 2. | Психологический мониторинг здоровья учащихся:-тест на адаптацию в начальной школе, [средней школе](http://www.pandia.ru/text/category/srednie_shkoli/);-тест на тревожность | Сентябрь-январь | 1,3,5,10-й | Психолог |

**3) Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  1. | Эстетическое оформление класса и школы | В течение года | 1-11-й | Зам. директора по ВР |
| 2. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | В течение года | 1-11-й | Зам. директора по УВР |
| 3. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:-проветривание;-освещение;-отопление;-вентиляция;-уборка | Ежедневно 1 раз в неделю2 раза в год2 раза в годежедневно | Все помещения | Зам. директора по АХР, медицинская сестра, инженер по охране труда |
| 4. | Контроль за качеством питания и питьевым режимом | ежедневно |  | Отв. за организацию питания, медицинская сестра |
| 5. | Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями | В течение года |  | Зам. директора по УВР |
| 6. | Организация активного отдыха на переменах | постоянно | 1-4-й | Классные руководители |

 **4) Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Прививки детей согласно приказам Минздрава | В течение года | 1-11-й | Медицинская сестра |
| 2. | Профилактическая работа во время эпидемий | В течение года | 1-11-й | Медицинская сестра |
| 3. | Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы | В течение года | 1-11-й | Медицинская сестра |

 **5) Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры | В течение года | 1-11-й | Учитель физкультуры |
| 2. | Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций | В течение года | 1-11-й | Учитель физкультуры, учителя начальной школы |
| 3. | Организация школьных соревнований и участие школьников в окружных соревнованиях | В течение года | 1-11-й | Учитель физкультуры, зам. директора по СМР, классные руководители |
| 4. | Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий | В течение года | 1-11-й | Зам. директора по СМР, классные руководители |
| 5. | Работа спортивных секций | В течение года | 5-11-й | Зам. директора по СМР, учителя физкультуры |

 **6) Профилактика травматизма**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Занятия по правилам дорожного движения | В течение года | 1-11-й | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 2. | Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках предмета ОБЖ  | По программе | 1-11-й | Преподаватели ОБЖ, учителя [начальных классов](http://www.pandia.ru/text/category/nachalmznie_klassi/) |
| 3. | Инструктаж сотрудников  и учащихся школы по правилам техники безопасности | сентябрь | 1-11-й | Директор школы, классные руководители |
| 4. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе | В течение года | 1-11-й | Инженер по охране труда и технике безопасности, медицинская сестра |

 **7) Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Тематические уроки в рамках предметов ОБЖ, биологии | В течение года | 1-11-й | Преподаватели ОБЖ, биологии |
| 2. | Тематические классные часы | В течение года | 1-11-й | Классные руководители |
| 3. | Тематические родительские собрания | В течение года | 1-11-й | Классные руководители, зам. директора по ВР |
| 4. | Встречи с сотрудниками наркологического диспансера | По плану | 8-11-й | Зам. директора по ВР |
| 5. | Конкурсы, викторины | По плану | 1-11-й | Зам. директора по ВР, классные руководители |
| 6. | Лекции специалистов | По плану | 6-11-й | Зам. директора по ВР, классные руководители |

Приложение №1

**Перечень основных мероприятий по реализации**

**программы по здоровьесбережению на 2018-2019учебный год**

* **«Здоровье первоклассника» (1 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие, форма | Цель | Срок | Ответственный |
| Классные часы по программе здоровьесбережения |
| 1. | Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра) | Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)  | Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка) | Формировать гигиенические навыки | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Если хочешь быть здоров (классный час) | Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Зимушка – зима (час развлечений на прогулке) | Формировать навыки игры на улице | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Зимние затеи (спортивный праздник) | Формировать подвижно-игровые навыки | Февраль | Классный руководитель, родители |
| 7.  | Мойдодыр (беседа) | Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма | Март  | Классный руководитель |
| 8. | Умеем ли мы правильно питаться? (беседа) | Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих | Апрель | Классный руководитель |
| 9.  | Растем здоровыми (музыкально – спортивный час) | Формировать навыки игровой деятельности | Май | Классный руководитель |

* **«Здоровый второклассник» (2 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие, форма | Цель | Срок | Ответственный |
| Классные часы по программе здоровьесбережения |
| 1. | Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище) | Формировать заботу о здоровье, осознать важность правильного питания | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Как сохранить зрение (беседа) | Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | Детские забавы (спортивно – развлекательный час) | Развивать спортивные способности у детей | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Семь С (спортивные состязания) | Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д. | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Растения и человек (интегрированный классный час) | Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки) | Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни | Февраль | Классный руководитель,  |
| 7.  | Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс) | Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд | Март  | Классный руководитель |
| 8. | Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов) | Формировать навыки сбора данных и оформления проектов | Апрель-май | Классный руководитель |

* **«Здоровая пища третьеклассника» (3 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие, форма | Цель | Срок | Ответственный |
| Классные часы по программе здоровьесбережения |
| 1. | Цена ломтика (беседа) | Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Правила поведения в столовой (занятие – практикум) | Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | Это удивительное молоко (занятие-исследование) | Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра) | Расширить знания о вреде данных продуктов | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Самые полезные продукты (театрализованный классный час) | Учить выбирать самые полезные продукты | Январь | Классный руководитель |
| 6. | Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа) | Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни | Февраль | Классный руководитель,  |
| 7.  | Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям) | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека | Март  | Классный руководитель |
| 8. | День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам) | Закрепить полученные знания о правильном питании | Апрель | Классный руководитель |
| 9.  | Секреты поваренка (круглый стол) | Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма | Май | Классный руководитель |

* **«В четвертый класс со здоровьем» (4 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие, форма | Цель | Срок | Ответственный |
| Классные часы |
| 1. | Учись быть здоровым (игра) | Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму | Сентябрь | Классный руководитель |
| 2. | Здоровяк предупреждает (игра – КВН) | Формировать у учащихся представления о том, что здоровье – главная ценность в жизни | Октябрь | Классный руководитель |
| 3. | Кулинарные обычаи (игра – путешествие) | Закрепить знания о законах здорового питания | Ноябрь | Классный руководитель |
| 4. | Питание и красота (кулинарный практикум) | Воспитывать культуру питания | Декабрь | Классный руководитель |
| 5. | Спортивно – массовое мероприятие «Зимние забавы» | Формировать стремление к здоровому образу жизни | Январь | Классный руководитель, родители |
| 6. | Удивительные превращения колоска (занятие – беседа) | Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе питания, прививать бережное отношение к хлебу | Февраль | Классный руководитель,  |
| 7.  | Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник) | Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств | Март  | Классный руководитель |
| 8. | Кафе «Здоровейка» (разработка проектов) | Формировать у детей привычку правильно питаться | Апрель | Классный руководитель |
| 9.  | Кафе «Здоровейка» (защита проектов) | Май | Классный руководитель |

* **Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Название | Форма, содержание |
| 1 класс | Режим труда и учёбы | Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода |
| 2 класс | Здоровье ребёнка в руках взрослых | Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития |
| 3 класс | Секреты здоровья ребенка | Анкетирование детей и родителей, беседа врача |
| 4 класс | Не запрет, а предупреждение вредных привычек | Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании |

* **«Здоровье – это здорово!» (5 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель  | «Что такое здоровье?» | Кл. час «Как живешь, пятиклассник?»Конкурс рисунков о здоровьеБеседа «Остановись у преступной черты» | Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)  | ПДД. Дорожные «ловушки»Сказка «Репка» о вредных привычках |
| 2 | Классный руководитель, психолог | Сопровождение адаптационного процесса | Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!» |  |
| Диагностика школьной тревожности | Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль» |
|  |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники  | Природоведение: «Закаливание организма»«Питание и здоровье человека».«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» .Литература: Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки». |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники  | Проведение профилактических прививок. |
| Кислородный коктейль. |
| Мониторинг санитарно-гигиенических условий |
| Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Мониторинг показателей здоровья обучающихся. | Беседа «Правильное питание – залог здоровья». | Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка». | Мониторинг показателей здоровья обучающихся. |
| 5 | Классный руководитель и родители | Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода» Поход в лес. | «Организация рационального питания подростков» |  | Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»  |
| 6 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья. | День здоровья. | День здоровья. | День здоровья. |

* **«Здоровье – это спорт!» (6 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель  | Кл. час. «Здоровое питание»Беседа «Разрешение конфликтов без насилия» | Кл. час «Хорошие и плохие привычки»Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?» | Беседа «Чистота – залог здоровья»Беседа «Уголовная ответственность несовершеннолетних» | Беседа «И снова о вреде курения» |
| 2 | Классный руководитель, психолог |  | Анкетирование «Хорошие и плохие привычки» |  |  |
| 3 | Классный руководитель и учителя-предметники  | Биология: Урок «Особенности высшей нервной деятельности». Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки»  |
| 4 | Классный руководитель и медицинские работники  | Проведение профилактических прививок. |
| Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. |
| Мониторинг санитарно-гигиенических условий |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. Мониторинг показателей здоровья обучающихся | Беседа «Правильное питание – залог здоровья», | Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка». |  Мониторинг показателей здоровья обучающихся |
| 5 | Классный руководитель и родители | «Организация рационального питания подростков»Поход в лес. | Родительское собрание «Компьютер в жизни школьника» |  | Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни» |
| 6 | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья. |  День здоровья. | День здоровья. | День здоровья. |

* **«Здоровье – это победа над собой!» (7 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель  | Диаграмма «Мои жизненные ценности» Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка» | Кл. час «Если хочешь быть здоровБеседа «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм» | Практикум «Как бороться с конфликтами»Беседа «Токсикомания». |  |
| 2 | Классный руководитель, педагог-психолог | Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие» |  |  |  |
| 3 | Классный руководитель, учителя-предметники  | Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу)Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами). Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – анероид (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде)Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм» |
| 4 | Классный руководитель, медицинские работники  | Проведение профилактических прививок. |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. |
| Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. |
| Мониторинг санитарно-гигиенических условий |
| Мониторинг показателей здоровья обучающихся | Беседа «Правильное питание – залог здоровья» |  | Мониторинг показателей здоровья обучающихся |
| 5 | Классный руководитель, родители | Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»Поход в лес. | Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей» | Беседа «Навыки сохранения зрения» | «Воспитание культуры питания у подростков» |
| 6 | Классный руководитель, учитель физической культуры | День здоровья | День здоровья | День здоровья | День здоровья |

* **«Здоровье – это умение общаться!» (8 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель  |  |
| Театрализованная игра «Суд над сигаретой»Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков. | Вопросы для викторины по СПИДу «Наркотики – яд!» | Беседа «Мои проблемы»Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!» |  |
| 2 | Классный руководитель, педагог-психолог |  |  | Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека» |  |
| 3 | Классный руководитель, учителя-предметники  | Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье». |
| 4 | Классный руководитель, медицинские работники  | Проведение профилактических прививок. |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. |
| Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся. |
| Мониторинг санитарно-гигиенических условий |
| Беседа «Последствия ранних половых связей девушек»Мониторинг показателей здоровья обучающихся |  | Беседа «Правильное питание – залог здоровья» | Мониторинг показателей здоровья обучающихся |
| 5 | Классный руководитель, родители | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»Поход в лес. | Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы» |  |  |
| 6 | Классный руководитель учитель физической культуры | День здоровья. | День здоровья. | День здоровья. | День здоровья.  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

* **«Здоровье – это жизнь!» (9 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Сотрудничество | Учебные четверти |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| 1 | Классный руководитель  |  |
| Беседа «Законы жизни».Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости» | Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа | Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»Беседа «Как не стать жертвой преступления» | Игра «Степень риска» |
| 2 | Классный руководитель, педагог-психолог |  | Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость» | Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки) |
| 3 | Классный руководитель, учителя-предметники  | Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации). Обществознание. Урок «Семья и наркотики». Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм). |
| 4 | Классный руководитель, медицинские работники  | Проведение профилактических прививок. |
| Регулярное проведение профилактических медицинских осмот­ров обучающихся |
| Мониторинг санитарно-гигиенических условий |
| Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся. |
| Беседа врача- гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем»Мониторинг показателей здоровья обучающихся | Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ».Беседа школьного врача «Правильное питание – залог здоровья» |  | Мониторинг показателей здоровья обучающихся |
| 5 | Классный руководитель, родители | «Организация рационального питания старшеклассников»Поход в лес. | Собрание «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма» |  | «Особенности питания подростков во время экзаменов при интенсивных учебных нагрузках» |
| 6 | Классный руководитель  | День здоровья. | День здоровья | День здоровья |  |

* **«Красота и здоровье» (10 класс)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема мероприятия | Форма | сроки | ответственные |
| 1. | «Красота и здоровье» | Беседа | сентябрь | Классный руководитель, учитель физической культуре |
| 2. | «В гостях у богини Имидж» | Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека  | октябрь | Классный руководитель |
| 3. | «Красота внешняя» | Беседа о ЗОЖ | ноябрь | Классный руководитель, медицинский работник |
| 4. | «Я и косметика» | Конкурс красоты | декабрь | Классный руководитель |
| 5. | «Мой стиль» | Беседа, диспут | январь | Классный руководитель |
| 6. | «Быть здоровым и красивым» | Беседа. Спортивный праздник | февраль | Классный руководитель, учитель физической культуры |
| 7. | «Привычка свыше нам дана» | Беседа | март | Классный руководитель |
| 8. | «Мой образ жизни» | Дебаты | апрель | Классный руководитель |
| 9. | «Здоровье и выбор образа жизни» | Конкурс плакатов | май | Классный руководитель, медицинский работник |