

Администрация г. Улан-Удэ
Комитета по образованию
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»



Программа здоровьесбережения

«Здоровье на 5+!»

2021-2022

Улан-Удэ
2021 г.

Программа здоровьесбережения МАОУ «СОШ №25»

«Здорове на 5+»

Авторы программы:

Кирюхина А.В. – зам. директора по СЗ и ОД,
 Ухинова Д.Г. –заместитель директора по ВР,
 Маланова С.Д. – руководитель волонтёрской группы «Данко», учитель биологии
 Гомбоева Н.С. – социальный педагог школы,
 Прижимова Н.В. – психолог школы,
 Мельникова Е.Б. – психолог школы,

1. Пояснительная записка.

Настоящая программа включает в себя основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды школы, положительную динамику отказа от вредных привычек .Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Нормативно-правовая база программы :

1. Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
2. Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
3. Федеральный закон №58 -ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Министерстве России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
5. СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
6. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о

неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

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

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы.

2. Цели программы

- ❖ формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- ❖ создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- ❖ усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- ❖ создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- ❖ развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- ❖ обеспечение системы полноценного сбалансированного питания в школе с учетом особенностей состояния здоровья участников образовательного процесса;
- ❖ разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

3. Задачи программы

- ✓ четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- ✓ формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- ✓ гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- ✓ освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;

- ✓ планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- ✓ развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- ✓ привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- ✓ посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

4.Функции различных категорий работников школы

1.Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации и медосмотра учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- проведение вакцинации;
- проведение туберкулиодиагностики.

2.Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- включение здоровьесберегающих технологий в учебный процесс;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- совершенствование работы психологической службы в школе;
- работа с детьми -инвалидами и детьми с ОВЗ, обеспечение их комфортного включения в образовательную среду школы;
- работа по профилактике употребления ПАВ, алкоголя и табака.

3.Функции классного руководителя:

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

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

5. Участники программы:

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители

6. Сроки и этапы реализации программы:

- I этап - сентябрь-октябрь 2021г.
- II этап - декабрь 2021 г- март 2022 гг.
- III этап - апрель-июнь 2022 г.

1 этап – подготовительный (сентябрь-октябрь 2021 г):

- 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 (декабрь 2021-март 2022.):

- 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 (апрель-июнь 2022):

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

7. Прогнозируемая модель личности ученика.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
---	---	--

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

8. Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервы функции организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природообразным и движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

9.Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний методических объединений школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- 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:

Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование здоровьем:
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу: обязательное медицинское обследование.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры);
- внедрение здоровьесберегающих технологий в учебную деятельность;
- -мероприятия, направленные на социальное воспитание.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолого - медико – педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медицинско-педагогической и коррекционной помощи учащимся, в том числе детям-инвалидам и детям с ОВЗ,

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

11. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

12. Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

13.Применение разнообразных форм работы:

1.Учет состояния здоровья:

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

2.Физическая и психическая подготовка учащихся:

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

3.Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки по физической культуре, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.

14.План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
1.	Медицинское направление.			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; - выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Врач школы	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	Врач школы	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х,11-х классов.	Городская поликлиника № 2, врач школы	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Врач школы, медсестра	ежегодно	план медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Врач школы, медсестра	ежегодно	план прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Медсестра, классный руководитель, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	Директор	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Заместитель директора по СЗ и ОД, медсестра школы	ежедневно в течение года	Журнал бракеража

1.10.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none">• проветривание;• освещение;• отопление• вентиляция• уборка	Зам. Директора по АХЧ, медсестра, учителя	ежедневно в течение года	
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР	ежегодно	
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, медсестра, заместитель директора по СЗ и ОД	ежедневно в течение года	
2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями (лекторий).	Заместители директора по УВР, заместитель директора по ВР, заместитель директора по СЗ и ОД	ежегодно	график проведения лектория
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	Заместитель директора	2021-2022 у.г.	тематика лектория
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и восстановления здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Вовлечение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместитель директора по СЗ и ОД	2021-2022 у.г.	протокол педсовета
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекции, тематические классные часы)	заместитель директора по ВР, классные руководители,	ежегодно	план работы

		руководитель волонтерской группы «Данко»		
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Заместитель директора по СЗ и ОД, социальный педагог	ежегодно	план работы
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, экологии, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
2.9.	Тренинги по половому воспитанию для мальчиков и девочек	Учитель биологии, психолог, Тренер по ЗОЖ	Ноябрь, апрель	План работы
3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Организация работы в буфета психологии, спортивного сопровождения учебно-воспитательного процесса	администрация школы	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся на экспериментальным программам: - определение оптимальной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение умственной работы учащихся с целью возможности продолжения обучения в выпускных классах; изучение психологических возможностей учащихся в будущей школе; выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;	Психологи школы	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медицинской и коррекционной помощи учащимся	Социальный педагог, психолог школы, заместитель	ежегодно	план работы социальной службы, план работы психологов

		директора по СЗ и ОД		
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора по СЗ и ОД	2021-2022 у.г.	материалы конференции
3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
4.	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	Заместитель директора по ВР, учителя физкультуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР, заместитель директора по СЗ и ОД	ежегодно	план работы
5.	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Врач школы, заместитель директора по СЗ и ОД	ежегодно	результаты мониторинга

15. Календарный план реализации программы здравьесбережения «Здоровье на 5+» на учебный год

Сентябрь

Общие мероприятия

Организация дежурства по школе и по классам.

Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.

Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровье сбережению.

Организация питания учащихся.

Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.

Проведение внутришкольных и участие в районных спортивно-массовых соревнованиях и спартакиаде.

Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).

Вакцинация против гриппа.

Месячник против педикульоза.

Октябрь

Подготовка к сезону заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Проведение внутришкольных спортивных мероприятий и соревнований.

Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни для родителей и учащихся.

Месячник по профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения, ВИЧ-инфекции среди несовершеннолетних.

Физкультминутки (ежедневно).

Подвижные игры на переменах (ежедневно).

Еженедельный мониторинг заболеваемости гриппом и ОРВИ

Ноябрь

Обучение волонтёров восьмого поколения специалистами СПИД-центра.

Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Курение - вред». Итог: выпуск плакатов, посвященных борьбе с курением и наркотиками

Участие в мероприятиях, посвящённых международному дню отказа от курения.

Физкультминутки и динамические паузы (систематически)

Фильмотека.

Еженедельный мониторинг заболеваемости гриппом и ОРВИ

Тренинги по половому воспитанию для учащихся 8-11 классов

Декабрь

Проведение открытых уроков, часов, мероприятий, посвященных всемирному дню борьбы со СПИДом.

Спортивные мероприятия.

Физкультминутки и динамические паузы (ежедневно).

Еженедельный мониторинг заболеваемости гриппом и ОРВИ

Мероприятия, направленные на профилактику заболеваемости гриппом и ОРВИ среди учащихся и учителей.

Январь

Участие в творческом фестивале «Люблю тебя к молодёжи»

Физкультминутки и динамические паузы.

Участие в районных и городских соревнованиях
«Поезд здоровья»

Февраль

День защитника Отечества.
Соревнования по шашкам.
Физкультминутки и динамические паузы.

Март

Соревнования по силовым видам спорта
Участие в городских спортивных мероприятиях
Классные часы по профилактике заболеваемости ОКИ

Апрель

Всемирный день здоровья.
Участие во Всероссийской антинаркотической акции «Дети России»
Благоустройство школьной территории.
Динамические паузы, физкультминутки.
Тренинги по половому воспитанию для учащихся 7 классов

Май

Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
Мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ.
Организация работы лагеря с дневным пребыванием.
Организация озеленения пришкольной территории.

Июнь

Международный день защиты детей.
Работа лагеря с дневным пребыванием