

Программа по охране и укреплению здоровья детей и подростков «Школа здоровья» Срок реализации 2018-2025 учебный год

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

Краткое обоснование 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 актуальны. 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:

- Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
- 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 ребенка происходит не за счет 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 являющаяся основой здорового образа жизни.

Межведомственное взаимодействие – организация совместной работы различных структур, имеющих разную ведомственную принадлежность, для решения актуальных 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).

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).

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. Плановая организация полноценного сбалансированного питания учащимися.

4. Развитие психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического состояния учащихся.

5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Сроки программы - 2018 - 2025 годы.

Организация контроля за исполнением программы - администрация МКОУ СОШ №12
Адресаты - учащиеся 5-11 классы

Приоритетные направления

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья 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:

Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.

1. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. 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.*

2. Прогноз результатов 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) – 2018-2025гг.
- предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2019 г.

Этапы и сроки реализации программы

Программа реализуется в 2018-2025 годы в три этапа

I этап - диагностический (2018-2019 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 (2019 - 2024 годы):

- реализация основных мероприятий Программы
- 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;
- разработка проекта перевода результатов Программы в режим функционирования в МКОУ «СОШ №12»
- прогнозирование дальнейшего развития МКОУ «СОШ №12» в сфере здоровьесбережения

• Методика оценки эффективности реализации программы

- **Мониторинг** здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности МКОУ «СОШ №12» 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 лицея, организация учебного процесса, организация медицинских, физкультурных и педагогических мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся); деятельность педагогов лицея 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 5-11 классов, педагогические кадры школы

Рекомендуемые темы классных часов и бесед:

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 переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-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: Иммуитет и его укрепление. Что такое иммуитет? Органы иммуитной системы. Что ослабляет иммуитет 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.

1. 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 “Школа – территория закона ”;
 - организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, медиками из центра «СПИД»
 - проведение акции “Да! Здоровью! ДА! Мечте!НЕТ! Наркотикам! Беде!»” .
- Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

Перечень кружков МКОУ «СОШ №12» по формированию культуры ЗОЖ

№	Название	Класс	Руководитель
1	Шахматы	1-11	Дадов Т.С.
2	Греко-римская борьба	2-9	Мамиев С.М.
3	Туризм	5-9	Мамишев Н.М.
4	Бокс	7-9	Тогузаев И.А.

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 создания 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		Социальный педагог
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	Октябрь-ноябрь	Социальный педагог, медицинский работник
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	Классные руководители

4.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.	1 раз в год после медицинско-профилактических осмотров	Классные руководители, медицинский работник
5.	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	1 раз в неделю	Учителя физкультуры
6.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	Систематически	Учителя - предметники

1. 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	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутришкольного контроля	Администрация школы
6	Реализация плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
7	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
8	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	Сентябрь	Классные руководители социальные педагоги
10	Учет посещаемости учащимися школы	В течение года	социальные педагоги, классные руководители
11	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник
12	Организация питания в школьной столовой	В течение учебного года	зав.столовой социальные педагоги, классные руководители
13	Обеспечение льготным питанием нуждающихся учащихся	В течение учебного года	зав.столовой социальные педагоги, классные руководители
14	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	Постоянно	Учителя начальных классов

15	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - по сохранности библиотечных учебников, - по выполнению школьниками режима дня	В течение учебного года	Администрация школы
16	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Директор
17	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
18	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
19	Обеспечение требований к охране труда при проведении промежуточной аттестации	Май-июнь	Зам. директора по УВР
20	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зав. кабинетами
21	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 ШМС
2	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные руководители
3	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМС
4	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По плану воспитательной работы	Зам. директора по ВР, Классные руководители
5	Проведение тематических классных часов по воспитанию нравственно здоровой личности: - «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы) - «Человек и его манеры» (5-6 классы) - «Личная гигиена» (5-9 классы) - «Жить, побеждая зло» (5-11 классы)	Октябрь Ноябрь 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	Во время каникул	Директор

	ятий и на каникулах		
8	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	Декабрь-январь	Зам. директора по ВР
11	Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	Ноябрь-декабрь	Зам. директора по ВР
12	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	Ноябрь Март	Зам. директора по ВР

4. Оздоровительно- профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно	Зам. директора по УВР, ВР, 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	Зам. директора по ВР , Классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	По плану	Педагог-психолог, Классные руководители
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Социальные педагоги, Классные руководители
7.	Акция « Спорт как альтернатива пагубным привычкам»	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 субботника по уборке школьной территории	Сентябрь Май	Кл. руководители
11	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель биологии
12	Проведение медосмотра педагогов школы	Август-сентябрь	Администрация

4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
2.	Проведение Дня здоровья	2 раза в год Сентябрь, апрель	классные руководители, учитель физкультуры
3.	Поход «Золотая осень»	Октябрь	классные руководители
4.	Легкоатлетический кросс	Сентябрь	Учитель физкультуры
5.	Спартакиада допризывной молодежи	Октябрь-ноябрь	Учитель физкультуры, ОБЖ
6.	Легкоатлетическая эстафета	Май	Учитель физкультуры
7.	Спортивные игры	Ноябрь	Учитель физкультуры
8.	Соревнование по волейболу между классами	Декабрь	Учитель физкультуры
9.	Месячник Защитника Отечества	Февраль	Учитель физкультуры
10	Футбол	Сентябрь, май	Учитель физкультуры
11	Игра «Победа»	апрель	Учитель физкультуры, ОБЖ

5. Работа с родителями.

№	Содержание работы	дата	ответственные
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Ноябрь, январь, апрель	Классные руководители
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	По плану	Классные руководители, медработники
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители
5.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классные руководители
4.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	Раз в четверть	Классные руководители

Ожидаемые результаты реализации Программы	<input type="checkbox"/> Будут созданы условия для укрепления и сохранения здоровья школьников, повышения качества образования за счет эффективного использования современных инновационных технологий. <input type="checkbox"/> Будет создана система методической поддержки
--	--

	преподавателей в области инновационных технологий. <input type="checkbox"/> Будет создан банк данных с методическими разработками, передовым и педагогическим опытом.
Организация контроля за исполнением программы	Осуществляется директором школы, методическим советом школы, заместителями директора по УВР, по ВР,

«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
1.	Поход «Золотая осень» (3-11 классы)
2.	День Здоровья (1-11 классы)
3.	Участие во Всероссийской акции «Спорт как альтернатива пагубным привычкам»
4.	Классные часы, беседы, практикумы по ОБЖ (5-11 классы)
5.	Спортивные соревнования муниципального и республиканского уровня
6.	Конкурс рисунков по ПДД
7.	«В стране дорожных знаков» - познавательная программа для обучающихся начального уровня
8.	День борьбы с распространением СПИДа, ВИЧ
9.	Антинаркотические акции
10.	«Мы против курения!»- мероприятие, посвященное Дню отказа от курения (5-11 классы)
11.	Спортивный турнир «А, ну – ка, парни!» (5-11 классы)
12.	Встречи с медицинскими работниками (5-11 классы)
13.	«Безопасное лето»
14.	«Я здоровьем дорожу» День здоровья

	Критерии эффективности	показатели	Методики изучения
1	Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	Наличие медицинских карт и листков здоровья, сформированность физкультурных групп

		их детей	
2	Улучшение санитарных условий обучения	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов • Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению 	<ul style="list-style-type: none"> • Выявление обучающихся группы риска • Тест на тревожность • Исследование эмоционального выгорания педагогических работников
4	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> • Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований • Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке 	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие физкультминуток на уроках • Проведение спортивных соревнований • Работа спортивных секций
5	Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • % охвата обучающимися мероприятий • Анкетирование • Количество пропусков по болезни

1	Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ пропусков уроков по болезни, • выявление наиболее частотных заболеваний
2	Улучшение санитарных условий обучения	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>Наблюдение, анкетирование</p> <p>Работа бракеражной комиссии</p>
3	Создание благоприятного психологического климата	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов • Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению 	<ul style="list-style-type: none"> • Выявление обучающихся группы риска • Тест на тревожность • Исследование эмоционального выгорания педагогических работников
4	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> • Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований • Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для дина- 	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие физкультурминутки на уроках • Проведение спортивных соревнований • Работа спортивных секций

		<p>мических пауз на уроке</p> <ul style="list-style-type: none"> • разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях семьи 	<ul style="list-style-type: none"> • Занятость обучающихся в спортивных секциях вне образовательного учреждения
5	Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • % охвата обучающимися мероприятий • Анкетирование • Количество пропусков по болезни
1	Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ пропусков уроков по болезни, • выявление наиболее частотных заболеваний
2	Улучшение санитарных условий обучения	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение, • Анкетирование • Работа бракеражной комиссии

3	Создание благоприятного психологического климата	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов • Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению • Отсутствие случаев суицидального поведения 	<ul style="list-style-type: none"> • Выявление обучающихся группы риска • Тест на тревожность • Исследование эмоционального выгорания педагогических работников • Анкета «Твое здоровье» • Диагностика суицидальных проявлений
4	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Наличие физкультурминутки на уроках • Проведение спортивных соревнований • Работа спортивных секций • Занятость обучающихся в спортивных секциях вне образовательного учреждения • Качественные показатели физической работоспособности и степени утомления • Оценка физической подготовленности обучающихся в течение года
5	Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • % охвата обучающимися мероприятий • Анкетирование • Количество пропусков по болезни

Планирование деятельности школы по профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения, формирования приоритетов здорового образа жизни

№ п/п	Сроки исполнения	Мероприятия	Ответственные
1.	Сентябрь	Неделя безопасности	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
2.	Сентябрь	Участие во Всероссийской акции «Кросс нации»	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 8-9 классов
3.	Октябрь	Мероприятия, посвященные Международному дню пожилых людей (1 октября)	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
4.	Октябрь	Городской этап республиканского конкурса «Религия и толерантность»	Джаппуева Д.Б. Учителя русского языка и литературы
5.	Октябрь	Городская спартакиада «Преодолей себя» для детей с ограниченными возможностями здоровья	Социальный педагог
6.	Октябрь	Лекция по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма	Социальный педагог Классные руководители 7-9 классов
7.	Октябрь	Спартакиада молодежи допризывного возраста	Преподаватель-организатор ОБЖ Учителя физической культуры.
8.	До 01.10.	Информация о занятости учащихся дополнительным образованием	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
9.	До 01.10.	Сведения о занятости дополнительным образованием учащихся, состоящих на профилактическом учёте в ПДН, КДН и ЗП, РНД, ВШУ, из семей, находящихся в социально-опасном положении	Социальный педагог Классные руководители Кл.рук. 1-11 кл
10.	Октябрь	Детско-юношеская патриотическая акция «Любимый город»	Джаппуева Д.Б. Совет старшеклассников
11.	октябрь	Городской этап Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»	Джаппуева Д.Б.
12.	Весь период	Правовое движение «Школа – территория закона»	Джаппуева Д.Б. Кл.рук. 1-11 кл.
13.	01.12.	Мероприятия, направленные на профилактику СПИД ВИЧ-инфекции	Джаппуева Д.Б. Кл.рук. 5-11 кл.
14.	Апрель	Участие во Всероссийской акции «10000 шагов к здоровью»	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 8-11 классов
15.	Октябрь, апрель	Организация и проведение мероприятий по формированию приоритетов здорового образа жизни (классные часы, беседы, встречи с интересными людьми, КТД)	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов

План
проведения занятий в МКОУ «СОШ №12» в рамках целевого профилактического месячника по повышению безопасности дорожного движения и пожарной безопасности среди учащихся

№ п/п	Дата проведения	Мероприятия	Ответственные
1.	1-я неделя сентября	Урок безопасности дорожного движения для первоклассников	Классные руководители 1 классов
2.	1-я неделя сентября	Изучение памятки «Правила поведения при пожаре» и «Правила обращения с пиротехническими средствами». Инструктажи педагогов.	Классные руководители 1-11 классов
3.	сентябрь	Проведение родительских собраний в 1-11 классах по профилактике ДТП с участием детей. Внесение соответствующих записей в журналы инструктажа.	Классные руководители 1-11 классов
Занятия по правилам дорожного движения			
4.	1-я неделя сентября .	Занятия по правилам дорожного движения и поведения детей на улицах и дорогах с учащимися 2-11 классов	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 2-11 классов
5.	Сентябрь (в рамках недели безопасности)	Беседа с инспекторами ОГИБДД КБР и ГПС ПЧ-1	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
6.	Сентябрь	Просмотр видеофильма «Трудности перехода» По профилактике дорожного травматизма и ДТП с участием детей	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
7.	Сентябрь	Просмотр видеофильма «Осторожно: огонь!»	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
8.	Сентябрь	Презентация «Движение пешехода по улице и дороге». ПДД.	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1- 4 классов
9.	Сентябрь	Презентация «Как правильно переходить дорогу». «Ремни безопасности»	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 5-8 классов
10.	Сентябрь	«Уважайте КАЖДЫЙ знак!» Занятия с учащимися 9-11 классов	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 9-11 классов
11.	Последний день 1 четверти	Занятия по правилам дорожного движения и поведения детей на улицах и дорогах во время осенних каникул с учащимися 1-11 классов	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
12.	Ноябрь-декабрь	Занятия по правилам дорожного движения и поведения детей на улицах и дорогах в зимнее время с учащимися 1-11 классов	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 2-11 классов
13.	Последняя неделя декабря	Правила противопожарной безопасности во время организации и проведении новогодних праздников. Запрет на использование любой пиротехнической продукции.	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
14.	Март	Занятия по правилам дорожного движения и пове-	Джаппуева Д.Б.

		дения детей на улицах и дорогах во время весенних каникул с учащимися 1-11 классов	Классные руководители 1-11 классов
15.	Март	Занятия с представителями ГПС ПЧ-1. Как тушить огонь. Правила поведения при пожаре и пожароопасной ситуации	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
16.	Апрель	Занятия с учащимися 1-11 классов по предупреждению дорожного травматизма	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
17.	Апрель	Цикл внеклассных мероприятий, направленных на профилактику ДТП с участием детей: творческие конкурсы, викторины, конкурс поделок из природных материалов	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов
18.	Май	Занятия по правилам дорожного движения и поведения детей на улицах и дорогах во время летних каникул с учащимися 1-11 классов, с родителями.	Джаппуева Д.Б. Классные руководители 1-11 классов

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция о правах ребенка
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации»
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»