

Утверждаю  
Директор Костикова С.В.

МБОУ «СОШ № 5 имени А.В. Гусака»

 Костикова С.В.  
Приказ № 89 «01» 08 2018 г.

**Программа**  
**по формированию культуры здорового образа жизни**  
**в МБОУ «СОШ № 5 имени А.В. Гусака»**  
**2018 – 2023 учебный год**

Троицк  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Цель и задачи Программы.

II. Механизм и этапы реализации Программы.

III. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни.

1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни. Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ.

2. Школьное питание - новые формы работы.

3. Медицинское обслуживание.

4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.

5. Развитие физической культуры учащихся.

6. Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения.

IV. Ожидаемые конечные результаты Программы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на обучающихся 1-11 классов МБОУ «СОШ № 5 имени А.В.Гусака». В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

### 1. Цель и задачи Программы

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов, формирование у обучающихся навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

**Задачи:**

- разработать методическое обеспечение функционирования системы воспитания по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся, координировать деятельность гимназии, семьи, общественности в формировании здорового образа жизни;
- реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности;
- соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся;
- продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- осуществлять систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся, использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни;
- формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать психологическую помощь;
- создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи;
- обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся.

## II. Механизм и этапы реализации Программы

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
<b>1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся</b>			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно 2018-2023	Администрация, ответственный за питание, медицинский работник
1.2.	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно 2018-2023	Заместитель директора по УВР
1.3.	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно 2018-2023	Администрация, медицинский работник, работники столовой, ответственный за питание
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся	Постоянно 2018-2023	Медицинские работники
1.5.	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно 2018-2023	Администрация, классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник
1.6.	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно 2018-2023	Администрация, классные руководители, социальный педагог
1.7.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	В течение 2018-2023 учебного года	Методическое объединение классных руководителей
<b>2. Организация и проведение диагностических мероприятий</b>			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся	Ежегодно 2018-2023	Администрация, медицинский работник
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно 2018-2023	Администрация, медицинский работник
2.3.	Анализ занятости обучающихся физкультурой и спортом	Ежегодно 2018-2023	Классные руководители, учителя физической культуры

<b>3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися</b>			
3.1.	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	Ежегодно 2018-2023	Классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник, педагог-психолог, социальный педагог
3.2.	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно 2018-2023	Учителя физической культуры
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно 2018-2023	Учителя физической культуры
3.4.	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	Ежегодно (декабрь) 2018-2023	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог,
3.5.	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (гимнастика, подвижные игры)	Постоянно 2018-2023	Классные руководители, учителя физкультуры
<b>4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении</b>			
4.1.	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно 2018-2023	Администрация
4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся с участием педагогов и родителей (законных представителей)	Ежегодно 2018-2023	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители
<b>5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся</b>			
5.1.	Проведение всеобщих лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	Ежегодно 2018-2023	Зам. директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог
5.2.	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья», спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	Ежегодно 2018-2023	Родительский комитет, классные руководители
5.3.	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся	Ежегодно 2018-2023	Классные руководители, педагог-психолог

### III. Содержание деятельности по формированию культуры ЗОЖ

#### 1. Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни.

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

**Сентябрь** - декада профилактики детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!»;

**Октябрь** - месячник пожарной безопасности и гражданской обороны.

**Ноябрь** - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений.

**Декабрь** - месячник здорового образа жизни.

**Январь** - Декада Мужества (посвящена Дню снятия блокады Ленинграда).

**Февраль** - военно-патриотический месячник.

**Март** - месячник трудового воспитания и профориентации.

**Апрель** - экологический месячник.

**Май** - декада «Вахта памяти» (посвящена Дню Победы).

**Формы работы:**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	1-4 классы	5-8 классы	9-11 классы
1.	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене	в течение года	+	+	+
2.	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций	в течение года	+	+	+
3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС, наркоконтроля	в течение года	+	+	+
4.	Тренинги-беседы с сотрудниками ГБУ ДО «Центр психолого- педагогической и медико- социальной помощи» Московского района СПб	в течение года	+	+	+
5.	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог- психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+	+
6.	Демонстрация мультфильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (классные руководители 1 -4 классов)	в течение года	+		
7.	Походы, экскурсии	в течение года	+	+	+
8.	Встречи с интересными людьми социально- значимых профессий	в течение года	+	+	+
9.	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»	в течение года	+	+	+
10.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	в течение года	+	+	+
11.	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (педагог-психолог)	сентябрь		+	+
12.	Классное мероприятие с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	октябрь	+		
13.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике	ноябрь	+	+	+

	употребления табака, алкоголя, ПАВ				
14.	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	декабрь		+	+
15.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	январь	+		
16.	Викторина, посвященная Всемирному Дню здоровья	апрель		+	+
17.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья»	май	+	+	+
18.	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	апрель май	+	+	+

### План мониторинга состояния здоровья школьников и здоровьесберегающей работы школы

Направления диагностики и мониторинга	Сроки проведения
Учёт особенностей физического состояния и развития учащихся	Сентябрь (ежегодно)
Определение тотальных признаков физического развития	Октябрь (ежегодно)
Ориентировочная оценка состояния здоровья учащихся	Ноябрь (ежегодно)
Оценка работы школы и учителя в сфере охраны здоровья учащихся и реализации здоровьесберегающих технологий	Май, июнь (ежегодно)

### План занятий «Родительского всеобуча» по вопросам детского здоровья

Темы занятий	Сроки проведения
Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей	Октябрь
Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам	Декабрь
Профилактика и предупреждение «школьных болезней»	Февраль
«В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п.	Апрель

### План занятий с педагогами

Темы занятий	Сроки проведения
Психологические особенности учителя. Проблема профессиональных деформаций	Сентябрь
Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни	Октябрь
Здоровье и самосовершенствование учителя	Ноябрь
Учитель и стрессы	Декабрь
Питание для мозга	Январь
Как уберечь свой позвоночник от деформации	Февраль
Как носить тяжести, облегчая свою жизнь	Март
Что делать, если возникли незначительные проблемы со здоровьем	Апрель
Отпуск – время больших возможностей	Май

## План мероприятий с обучающимися

Сроки проведения	Мероприятия	Участники
Сентябрь	Диагностика здоровья учащихся	1-11 классы
	Организация дежурства по школе с учётом санитарно-гигиенических норм	6-11 классы
	Выставка фотографий «Как я провёл лето»	1-8 классы
	Выставка рисунков, конкурс мини-сочинений «Как я провёл лето»	
	Выставка поделок «Чем я занимался летом»	
Неделя здоровья	1-11 классы	
Октябрь	Классный час «Самопознание через ощущение, чувство и образ» (эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и чувств).	1-4 классы
	Классные часы «Я и другие» (Дружба. Взаимоотношения людей, способы решения конфликтных ситуаций. Поведение на улицах и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми)	
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: -Гигиена труда и отдыха (Режим дня. Признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Гигиена органов зрения). -Профилактика инфекционных заболеваний	
	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
	Конкурс плакатов «Правила Мойдодыра»	5-8 классы
	Классный час «Самопознание через ощущение, чувство и образ» (Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей).	
	Классные часы «Я и другие» (Биологическое и социальное взаимоотношение людей)	
Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: -Гигиена труда и отдыха (Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире). -Профилактика инфекционных заболеваний (Причины возникновения инфекционных заболеваний. Эпидемии. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулез, его предупреждение)	9-11 классы	
Легкоатлетический кросс «Золотая осень»		
Конкурс плакатов «Вот это стол, за ним едят»		
Классный час «Знание своего тела» (Объективные и субъективные признаки здоровья. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Ответственность и свобода выбора)		
Классный час «Гигиенические правила и предупреждение		



	инфекционных заболеваний» (ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. Группы риска по заражению инфекционными заболеваниями)	
	Профилактика подростковой наркомании «Что такое наркомания» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Стресс и его последствия» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Как отказаться от предложенных наркотиков» (беседа)	
	Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	
Ноябрь	Международный день отказа от курения	
	«Вредные привычки, мерзкие сестрички» (утренник). Фантастическое путешествие «Секрет черных братьев».	1-4 классы
	Устный журнал «В объятиях табачного дыма». «Суд над табаком».	5-8 классы
	Соревнования по пионерболу	
	Соревнования по футболу	
	Реклама «Жизнь без табака» «Письмо курящему сверстнику»	9-11 классы
	Соревнования по баскетболу	
	Тренинг здорового образа жизни	
Декабрь	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Электротравмы. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде).	1-4 классы
	Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Экстремальная ситуация в населённом пункте. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Вызовы экстремальной помощи. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы).	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья).	5-8 классы
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Правила безопасности на экскурсиях. Правила безопасности при обращении с открытым огнём. Доврачебная помощь).	
	Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Экстремальные ситуации криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище и т.п.).	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные правила рационального питания. Болезни питания, анорексия, ожирение. Правила поведения в местах общественного питания)	9-11 классы
	Классные часы «Основы личной	

	<p>безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту)</p>	
	<p>Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя)</p> <p>Профилактика подростковой наркомании «Наркотики на дискотеке» (беседа)</p> <p>Профилактика подростковой наркомании «Факторы риска развития наркомании» (беседа)</p> <p>Профилактика подростковой наркомании «Сопроотивление массовой рекламе психоактивных веществ. Закон о наркотиках» (беседа)</p> <p>Всемирный день борьбы со СПИДом</p>	
Январь	<p>Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами).</p> <p>Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Общее представление о психоактивных веществах Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма).</p> <p>Праздник «Зимние забавы»</p> <p>Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.</p>	1-4 классы
	<p>Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарство. Потребление лекарственных препаратов при самолечении. Злоупотребление медикаментами).</p> <p>Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» («Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества).</p> <p>Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.</p> <p>Конкурс плакатов «Умей сказать "Нет!"»</p>	5-8 классы
	<p>Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь)</p> <p>Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» Основные виды психоактивных веществ. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ</p> <p>Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.</p> <p>Конкурс плакатов «Не допустить беды»</p>	9-11 классы
Февраль	<p>Классные часы «Я и другие» (Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, отказ</p>	1-4 классы

	от нежелательного общения).	
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами).	
	Классный час «Я и другие» (Положение личности в группе).	5-8 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, дёсен, меры их профилактики).	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу).	
	Военно-спортивная игра «Зарница»	
	Классный час «Я и другие» (Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика)	9-11 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта.)	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Гигиена питания. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжёлые металлы, пестициды, плесень и др.)	
	Профилактика подростковой наркомании «Самоуважение» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Принятие решений» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления» (беседа)	
	Военно-спортивная игра «Зарница»	
Март	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей).	1-4 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Поликлиника или вызов врача на дом. Служба скорой помощи. Посещение врача).	
	Конкурс плакатов «Осторожно – дорога»	
	Праздник русской Масленицы	
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Переход улицы. Посадка и выход из автобуса. Опасность движения группой. Безопасное поведение в транспорте. Правила движения велосипеда).	5-8 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских	

	<p>оздоровительных учреждениях и ответственность за ложные вызовы. Выбор товаров и услуг медицинского назначения).</p> <p>Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Жизненный стиль человека, употребляющего психоактивные вещества).</p> <p>Конкурс плакатов «Дорога ошибок не прощает»</p>	
	<p>Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути. Ответственность за нарушение правил дорожного движения)</p> <p>Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги)</p> <p>Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ)</p> <p>Конкурс плакатов «Это должен знать каждый»</p> <p>Соревнования по баскетболу</p>	9-11 классы
Апрель	<p>Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Кожа и её придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями).</p> <p>Классные часы «Я и другие» (Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности).</p>	1-4 классы
	<p>Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Индивидуальные и возрастные особенности её придатков. Уход за кожей лица и рук, ногами. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом и волосами. Правила личной кожи и гигиены мальчиков и девочек).</p> <p>Классные часы «Я и другие» (Типологизация групп)</p>	5-8 классы
	<p>Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Выбор гигиенических средств для ухода за телом. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.)</p> <p>Профилактика подростковой наркомании «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения» (беседа)</p>	9-11 классы
	<p>Профилактика подростковой наркомании «Права личности и уважение прав других» (беседа)</p> <p>Профилактика подростковой наркомании «Последствия употребления наркотиков» (беседа)</p> <p>Экологический месячник</p>	
Май	<p>День семьи</p> <p>Памятки на лето</p> <p>Туристические походы</p>	1-4 классы 5-8 классы

## **2. Школьное питание - новые формы работы**

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

### **Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:**

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания учащихся, роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с учащимися старших классов «Беседы о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

## **3. Медицинское обслуживание**

В образовательном учреждении осуществляется медицинское обслуживание. Для данных целей имеется медицинский кабинет.

### **Задачи:**

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья учащихся.
- Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

### **Направления:**

#### **1. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* регистрация документов, ведение журналов, составление планов.

При организации профилактической работы решаются вопросы:

- Оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
- Создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе.
- Развитие физической культуры учащихся.
- Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
- Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме оздоровления.
- Организации внеклассной работы.
- Организации работы с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.
- Работа с родителями и общественностью.

#### **2. ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ**

*Формы работы:* Учет, осмотр учащихся, наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

#### **3. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМНЫХ МОМЕНТОВ**

*Формы работы:* участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния гимназии, пищеблока, консультации учителям, организация проверок соблюдения правил личной гигиены.

#### **4. РАБОТА С УЧИТЕЛЯМИ**

*Формы работы:* выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санпросвет работа.

#### **4. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе**

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок:

1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) Число видов учебной деятельности: опрос учащихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др. Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже. Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий.

3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4) Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5) Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения самих учащихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию. Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 - повторениями каждого упражнения.

9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение учащимся знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10) Наличие у учащихся мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления учащихся и снижения их учебной активности. Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у

детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы учащихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;
- спокойное завершение урока: учащиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом, попрощаться с учащимися;
- задержка учащихся в классе после звонка (на перемене).

### **5. Развитие физической культуры учащихся**

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности учащихся. Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство. Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тушеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни. Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у учащейся молодежи.

**Цель:** развитие физической культуры в гимназии - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья учащихся средствами физической культуры.

**Задачи:**

- Формирование осознанного отношения и потребности у учащихся в систематическом занятии физической культурой и спортом;
- Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала учащихся на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий;
- Развитие массового спорта среди учащихся, родителей и педагогов;
- Обеспечение систематического мониторинга физического состояния учащихся за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния учащегося»;
- Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ;
- Популяризация среди учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП**

**Задачи:**

- Укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью.
- Расширение функциональных, компенсаторных возможностей организма путем постепенной тренировки больных органов систем органов и организма в целом.
- Воспитание сознательного отношения школьников к занятиям физической культурой.

**Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися специальной группы:**

Основная часть помимо тех задач, которые стоят перед обычным уроком физкультуры, должно носить лечебный характер.

Уроки, должны носить смешанный характер, т.е. на одном и том же уроке должны быть элементы гимнастики, легкой атлетики, игр с учетом усвоения одного из видов программного материала в основной части урока.

Занятия с учащимися специальной медицинской группы должны иметь тренирующий эффект. Щадящий подход должен заключаться не столько в снижении плотности урока,

сколько в снижении дозировки. Все движения должны выполняться спокойно, без лишнего напряжения. Дополнительными формами занятий с учащимися специальной группы являются:

Гигиеническая гимнастика по индивидуальным комплексам упражнений, составленных с учетом заболевания.

Лечение с применением лечебных укладок в домашних условиях.

Индивидуальные занятия лечебной гимнастикой дома или в кабинетах лечебно-профилактических учреждений по рекомендации врача лечебной физкультуры, школьного врача и преподавателя физической культуры.

**6. Работа социально-психолого-педагогической службы по проблеме здоровьесбережения** Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение лично-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности - это методы, которые раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение учащихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

#### **Цели социально-психолого-педагогической службы (далее - СППС):**

- Изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним *индивидуального подхода*.
- Формирование основ *психологических знаний* у педагогов, учащихся и их родителей.
- Полноценное личностное развитие учащихся на *каждом возрастном этапе*, успешная адаптация к школе.
- Необходимость *ранней профилактики и коррекции* отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся.
- Своевременная помощь по *оздоровлению сотрудников и педагогов* с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

#### **Задачи СПС школы:**

- создать психологически комфортный климат в школе, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса;
- обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе;
- обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени;
- стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям;
- стабилизировать показатели по адаптации учащихся 1, 5, 10 классов;
- стабилизировать показатели по уровню тревожности учащихся.

#### **Направления:**

- Диагностическое.
- Профилактическое и психокоррекционное.
- Консультативное.
- Совершенствование материально-технической базы кабинета психологической разгрузки.

#### Диагностическое:

- 1) Диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе.
- 2) Диагностика психоэмоционального состояния учащихся начальных классов.
- 3) Диагностика готовности к обучению в среднем звене.
- 4) Профдиагностика учащихся 9-11 классов.

#### Профилактическое и психокоррекционное:

- 1) Индивидуальная работа с детьми требующими коррекции.



- 2) Индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете.
- 3) Постановка на учет детей группы риска.
- 4) Беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания.
- 5) Индивидуальное семейное консультирование.
- 6) Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.
- 7) Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).
- 8) Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.
- 9) Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: Занятия по повышению культуры общения, индивидуальное психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

Консультативное:

- 1) Просвещение учителей (по секциям младшего, среднего и старшего звена).
- 2) Просвещение родителей в рамках цикла бесед:
  - Как подготовить ребенка к школе.
  - Особенности подросткового возраста.
  - Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.
- 3) Консультирование учителей, родителей, учащихся в специально отведенные для этого часы.
- 4) Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.
- 5) Групповое консультирование учащихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.

#### **IV. Ожидаемые результаты реализации Программы**

В результате осуществления программы ожидается:

- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе;
- увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях;
- повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- повышение качества и количества мероприятий с учащимися, направленных на формирование здорового образа жизни;
- улучшение здоровья учащихся;
- повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий;
- создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы;
- поддержка родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей.

## Список используемой литературы:

1. Аршинова В.В. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. - М., 2004.
2. Воспитательная работа в школе. Журнал зам. директора по ВР. №23, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. - М., 2004.
4. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ. - М., 2004.
5. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
6. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. М., 2004.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
8. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья. - М., 2004.
9. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья. - М., 2004.