

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНО – ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПАВЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО
НА ПЕДСОВЕТЕ
ПРОТОКОЛ № 1 от 16.09.2020



Программа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

для учащихся 1-11 классов

Основные разработчики программы: учитель физической культуры
школьный медицинский работник
заместитель директора по ВР

Пояснительная записка

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 относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012; СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Минобрнауки РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16);
- СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189, зарегистрированным в Минюсте России 3 марта 2011г., регистрационный номер 19993);
- Основная образовательная программа МКОУ Красно Октябрьская СОШ, утвержденной приказом №30 п1 от 24.08.2021г;
- Положение о рабочих программах МКОУ Красно – Октябрьская СОШ;

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Цель и задачи программы.

Цель: создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи:

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;
- формирование установки на использование здорового питания;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формирование навыков позитивного коммуникативного общения;

Функции различных категорий работников школы

1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

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;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

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 профилактических работ 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 и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Участники программы:

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители.
- социальные партнеры:
ДЮСШ

Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – подготовительный (2020 – 2021г.):

- 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(2021 – 2022г.):

- 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 (2022 – 2023гг.):

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

Модель личности ученика.

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

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
<ul style="list-style-type: none">- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;- владение основами личной гигиены здорового образа жизни.	<ul style="list-style-type: none">- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;- владение основами личной гигиены здорового образа жизни.- знание основ строения и функционирования организма человека;- знание изменений в организме человека в пубертатный период;- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;- поддержание физической формы;	<ul style="list-style-type: none">- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;- знание различных оздоровительных систем;- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;

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.

Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Основные направления деятельности программы:

1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультурминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерную организацию питания учащихся;
- реабилитационную работу:

- обязательное медицинское обследование;
2. *Просветительское направление предполагает:*

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду 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).

3. *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 психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

4. *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 к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

5. *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.

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.

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.	медицинский работник	ежегодно	медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимся школы.	медицинский работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник	ежегодно	План медосмотров
1.4.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	медицинский работник	ежегодно	План медосмотров
1.5.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащимся.	медицинский работник	ежегодно	План прививок
1.6.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах	медицинский работник	ежегодно	классные журналы
1.7.	Анализ случаев травматизма в школе.	медицинский работник	ежегодно	Материалы отчетов
1.8.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	медицинский работник	ежегодно	Материалы отчетов
1.9.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	медицинский работник	ежедневно	
1.10.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление вентиляция уборка	медицинский работник, учителя	ежедневно	

1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора	ежегодно	справка по оценке расписания
2.	Просветительское направление			
2.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ (лекторий).	учителя, заместитель директора	ежегодно	график проведения и тематика лектория
2.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	2012-2013гг.	протокол педсовета
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, медицинский работник	ежегодно	план работы
2.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.	учителя - предметники	в течение года	планы уроков

3.	Психолого-педагогическое направление.			
3.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	классные руководители	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	2016 .	материалы конференции
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
3.5.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель,	ежегодно	план работы
4	Спортивно-оздоровительное направление.			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового	заместитель директора	ежегодно	план работы кружков и секций

	образа жизни учащихся			
4.3.	Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора	ежегодно	план работы
4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	заместитель учитель физической культуры	ежегодно	планы уроков
5	Диагностическое направление			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	заместитель директора	ежегодно	результаты мониторинга

**Календарный план
реализации программы здоровьесбережения на 2021-2022 учебный год**

№	мероприятия	ответственные
---	-------------	---------------

сентябрь		
1	Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор школы
2	Проведение классных часов: «В здоровом теле – здоровый дух!»	классные руководители
3	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	классные руководители
4	Анкетирование родителей «Питание наших детей»	классные руководители
5	Анкетирование: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков (8 класс)	классный руководитель,
6	Игра «Учись быть здоровым» (1-4 класс)	классный руководитель,
7	Диагностика школьной тревожности (1,5 класс), мотивации, адаптации первоклассников.	классные руководители
8	День здоровья (1- 11 классы)	учитель физкультуры, классный руководитель,, родители
9	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	Зам директора по ВР
10	Организация дежурства по школе и по классам.	зам директора по ВР
11	Организация работы кружков и секций, внеурочной деятельности.	зам директора по ВР
12	Заседание МО о формировании ЗОЖ учащихся	Руководитель МО
13	Проведение физкультминуток, подвижных игр на переменах.	классный руководитель,,
14	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	Зам директора по ВР
октябрь		
1	Проведение классных часов 1-5кл О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка) 6-7 класс: «Алкоголь и его влияние на организм подростка» 8-9 класс: «Последствия ранних половых связей	классные руководители

	девушек» 10-11 класс: «В гостях у богини Имидж». Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	
2	Ведение мониторинга охвата горячим питанием учащихся	ответственный за питание
3	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
4	Игра «Здоровьяк предупреждает» (4 класс)	классные руководители
5	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	классный руководитель,,
6	Выступление агитбригады «Суд над сигаретой»	классный руководитель,,
ноябрь		
1	Проведение классных часов 1-4 класс: «Это удивительное молоко» (занятие – исследование 5,9 класс: «Правильное питание – залог здоровья». 6 класс: «Хорошие и плохие привычки» 7 класс: «Если хочешь быть здоров» 10-11класс: «Красота внешняя» Беседа о ЗОЖ	классные руководители медицинский работник
2	Родительские собрания: «Не запрет, а предупреждение вредных привычек» «Компьютер в жизни школьника» «Наркотики в зеркале статистики» «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	классные руководители
3	Анкетирование информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа	классный руководитель,,
4	Конкурс рисунков «Здоровый образ жизни»	классный руководитель,,
5	Круглый стол «Здоровье наших детей»	члены родительского комитета, директор
декабрь		

1	<p>Проведение классных часов</p> <p>1 -5кл: «Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков»(игра)</p> <p>6-7 класс: «Правильное питание – залог здоровья»</p> <p>8-9 класс: «Правильное питание – залог здоровья»</p> <p>10 к-11 ласс: «Что я знаю о ВИЧ и СПИДе?»</p>	классные руководители
2	Конкурс: выпуск видеоролика «Зачем нужна горячая еда?»(9-11 классы)	зам директора по ВР, классные руководители
3	Анкетирование учащихся по вопросам питания	классные руководители
4	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	библиотекарь
5	Семь С (спортивные состязания)	классные руководители
6	День здоровья (1-11 классы)	учитель физкультуры, классный руководитель,, родители
7	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?» (6 -8 класс)	классный руководитель,,
8	Викторина «Наркотики – яд!» (8-9 класс)	классный руководитель,,
9	Выпуск тематического номера школьной газеты о вреде употребления ПАВ.	редактор газеты
10	Совещание « Особенности отношения детей к наркотикам»	зам директора по ВР,
	январь	
1	Конкурс рисунков и стенгазет:«О вкусной и здоровой пище»	зам директора по ВР, классные руководители
2	<p>Проведение классных часов</p> <p>1-4 класс:: «Самые полезные продукты»</p> <p>5-6 класс: «Составим кроссворд о здоровье «Весёлая минутка»</p> <p>7-8 класс: «Навыки сохранения зрения»</p> <p>9-11 класс: «Мой стиль»</p>	классные руководители

3	«Зимние затеи» (спортивный праздник)	классные руководители, учитель физкультуры
4	Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	классные руководители
5	Практикум «Как бороться с конфликтами»	классные руководители
февраль		
1	Проведение классных часов 1-5 класс: «Кулинарное путешествие по Простоквашино» (инсценировка сказки) 6-7 класс: «Токсикомания». 8-9 класс: «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины» 10-11 класс: «Стрессоустойчивость»	классные руководители
2	«Зимние затеи» (спортивный праздник)	классные руководители, учитель физкультуры
3	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	классный руководитель,,
4	Праздник «День защитника Отечества»	классный руководитель
5	Методический совет по вопросу ЗОЖ.	председатель МО
март		
1	Проведение классных часов 1 -5класс: «Где найти витамины весной» (игра – путешествие) 6 -8класс: «Уголовная ответственность несовершеннолетних» 9-11 класс: «Привычка свыше нам дана»	классные руководители
2	Выставка книг по теме: «Гигиена питания».	Библиотекарь
3	День здоровья (1-11 классы)	учитель физкультуры, классный руководитель,, родители
апрель		
1	Родительские собрания	классные руководители

	<p>«Семейное воспитание и здоровье наших детей»</p> <p>«Здоровая семья – здоровый образ жизни»</p> <p>«Воспитание культуры питания у подростков»</p> <p>:«Особенности питания подростков во время экзаменов, при интенсивных учебных нагрузках»</p>	
2	«Мой образ жизни». Дебаты. (9-11 класс)	классные руководители
3	Сказка «Репка» о вредных привычках (1-5 класс)	Волонтерский отряд «ЛАД»
4	Игра «Степень риска» (9 класс)	классный руководитель,,
май		
1	Анкетирование учащихся по вопросам питания	классные руководители
2	Проведение классных часов «Что я знаю о воде?»	классные руководители
3	Конкурс плакатов «Здоровье и выбор образа жизни» (6-11класс)	классные руководители, зам директора по ВР
4	День здоровья	учитель физкультуры, классные руководители
7	Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки) (9-11 класс)	классный руководитель
июнь		
1	Работа по плану ДОЛ	воспитатели, начальник ДОЛ
2	Праздник «Международный день защиты детей»	классный руководитель