

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа п. Луначарский
имени Героя Российской Федерации Олега Николаевича Долгова
муниципального района Ставропольский Самарской области

445145, РФ, Самарская область, Ставропольский район, п. Луначарский, улица Школьная 8
Телефон/факс (8482) 231-348, e-mail: lunachar_sch@mail.ru

«УТВЕРЖДЕНО»

от 01.09.2019 г.

Директор школы

_____ Н.Д.Шнайдер

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Пояснительная записка

Развитие полноценной личности немислимо без сохранения и поддержания здоровья. Отсутствие здоровья часто лежит в основе отчуждения, ограниченной коммуникации, недостаточного самоуважения. Сохранение здоровья каждого - залог здоровья нации.

Статистические данные за последние годы показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показывает, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей и детей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни. Это сделало необходимым введение в воспитательную программу школы блока «Здоровье», призванного обеспечить сохранение и улучшение физического, психического и социального здоровья.

Для успешной реализации одной из задач школы «Сформировать потребность в здоровом образе жизни» была разработана программа "Здоровье". Это позволяет систематически вести просветительскую работу, целенаправленно воспитывать установку на здоровый образ жизни, формировать понятие о здоровье, как о жизненной ценности, вести профилактику девиантного поведения, формировать социальную активность, воздействовать на сохранение и укрепление здоровья ребенка. Программа представляет собой комплекс организационных мероприятий, процедур и действий, направленных на обеспечение комфортных условий обучения в школе, формирование идеологии здоровья, благополучия учащихся и персонала. Использование разнообразных методов и средств обучения, т.е. модульный принцип обучения; интеграция в учебный процесс оздоровительных мероприятий; преемственность в воспитательно-оздоровительной работе; регистрация тенденций в показателях гигиенической культуры; совместная работа учителей, медицинских работников, психологов, родителей.

В школе первой ступени работает направление - «Азбука здоровья», второй ступени -

«Золотые правила здоровья», третьей ступени - «Быть здоровым и красивым».

Цели программы:

- Сохранение здоровья детей.
- Привлечение внимание общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
- Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
- Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Задачи:

- поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов учебно-воспитательной работы;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствования здоровьесохраняющих технологий обучения и воспитания, адекватных возможностей детей;
- содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе;

- вооружение педагогов необходимыми знаниями в области здоровья;
- оказание педагогам конкретной помощи в изучении физиологических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, соответствия биологического возраста паспортному, ведение наблюдений за ростом и развитием ребенка;
- пропаганда среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- 1. Сформировано ценностное отношение к здоровью всех участников педагогического процесса.
- 2. Сформирована валеологическая культура педагогов, учащихся и их родителей.
- 3. Внедрены новые традиции, пропагандирующие и способствующие здоровому образу жизни.
- 4. Отслежены параметры личного здоровья всех участников педагогического процесса (совместно с медицинскими работниками, психологами).
- 5. Создана школьная модель профилактики и коррекции социальных вредностей (табакокурения, алкоголизма, токсикоманией, наркомании).
- 6. Создана школьная модель социально-педагогической поддержки детей «группы риска» и детей-инвалидов.

1.

Перечень направлений работы:

- Материально-техническое обеспечение образовательного учреждения;
- Мониторинг и коррекция развития учащихся;
- Организация рационального питания;
- Профилактика заболеваний детей и подростков;
- Предупреждение зависимого поведения (курения, алкоголизации, употребления психоактивных веществ);
- Воспитание культуры потребления медицинских услуг;
- Профилактика травматизма и основы личной безопасности;
- Совершенствование системы спортивно - оздоровительной работы;
- Мониторинг и совершенствование гигиены помещения, школьного двора, с
- Контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья учащихся

Содержание работы

| <i>1-4 классы «Азбука здоровья»</i> | <i>5-8 классы «Золотые правила здоровья»</i> | <i>9-11 классы «Быть здоровым и красивым».</i> |
|---|--|---|
| <u>Первая четверть</u> | | |
| <i>I. Диагностика</i> | | |
| Состояние зрительного утомления (мониторинг позы) | Состояние здоровья на начало учебного года | Мониторинг соматического здоровья |
| Мониторинг соматического здоровья | | |
| <i>II. Режим учебного процесса</i> | | |
| Составление расписания занятий с учетом санитарных норм | | |
| Формирование банка данных на учащихся группы риска и больных детей | | |
| Мониторинг на классных часах с целью выявления психологического климата в классе, детей, нуждающихся в индивидуальном подходе | | |
| Страхование учащихся | | |
| <i>III. Уроки и здоровье</i> | | |
| Уроки Мойдодыра (1 кл.) Уроки Айболита (2 кл.) Уроки Знайки (3-4 кл.) | Классный час с приглашением психолога: -Твое психическое здоровье | Классный час с приглашением психолога: -Умей контролировать эмоции |
| Проведение специальной гимнастики на осанку | Проведение бесед о здоровом образе жизни | Проведение бесед о здоровом образе жизни |
| Организация физкультурной группы для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. | | |
| <i>IV. Методическая работа с педагогическим коллективом</i> | | |
| Выступление на педагогических советах с анализом результатов проведенных диагностик | | |
| Проведение обучающих семинаров <ul style="list-style-type: none"> • Охрана зрения ребенка | | |
| <i>V. Работа с родителями</i> | | |

| | | |
|---|--|--|
| Выступление на родительском собрании с результатами диагностик | | |
| <i>Проведение родительского лектория</i> | | |
| Причины быстрой утомляемости младших школьников при интенсивной умственной работе | Организация учебного труда и режима дня | Сфера интересов старших школьников |
| Индивидуальные консультации | | |
| <i>VI. Оздоровительная работа</i> | | |
| День Спорта | | |
| Общешкольный легкоатлетический кросс | | |
| Месячник гражданской защиты. | | |
| Профилактика ДДТТ | Викторина «Знай и соблюдай!» | Самооценка физического и познавательного потенциала |
| Веселые старты. | Самооценка физического и познавательного потенциала | |
| <u>Вторая четверть</u> | | |
| <i>I. Диагностика</i> | | |
| Диагностика общей утомляемости. | Состояние зрительного утомления (мониторинг позы) Уровень мотивации к учению Соответствие объема домашних заданий нормам СанПиН. | Диагностика функционального состояния Уровень мотивации к учению Соответствие объема домашних заданий нормам СанПиН. |
| <i>II. Режим учебного процесса</i> | | |
| Проверка режима проветривания школьных помещений | | |
| Отслеживание чистоты и безопасности пешеходных дорожек в зимний период | | |
| Смотр экологичности школьных помещений | | |
| <i>III. Уроки и здоровье</i> | | |

| | | |
|--|--|---|
| Уроки Мойдодыра (1кл): - Уход за руками и ногами | -Как не заболеть (профилактика инфекционных заболеваний) | |
| Уроки Айболита (2кл.): - прививки от болезней -безопасность при любой погоде | Профилактические беседы медицинскими работниками | Всемирный день борьбы со СПИДом |
| Уроки Знайки (3-4 кл): - надо уметь сдерживать себя | Интегрированные уроки по истории и обществознания, биологии, математике и ОБЖ по материалам книги «Будьтездоровы!» (как не болеть и как не ходить в больницу), под ред. Гусаровой Г.И., Котельникова | |
| | Г.П.- Самара: ГУСО, «Перспектива». 2007. | |
| IV. Методическая работа с педагогическим коллективом | | |
| Проведение обучающих семинаров <ul style="list-style-type: none"> • Утомление и переутомление школьника | | |
| МО классных руководителей с рассмотрением вопроса о формах работы с классом для преодоления вредных привычек учащихся. | | |
| Беседы со специалистами центров профилактики здоровья («Центр «Семья»). | | |
| V. Работа с родителями | | |
| Проведение родительского лектория | | |
| Формирование учебной мотивации учащихся младшей школы | Влияние конфликтных ситуаций в семье на учебную деятельность подростков | Мотивация учения и пути ее формирования в семье |
| Индивидуальные консультации | | |
| Беседы родителей со специалистами Центра «Семья» (по запросу) | | |
| VI. Оздоровительная работа | | |
| Ученическое собрание «Курение: дань моде, привычка, болезнь» | | |
| Занятие «Ребенок в мире вредных привычек» | Конкурс плакатов «Молодежь за здоровый образ жизни» 5-11 кл. | |
| Конкурс рисунков «Будь осторожен с огнем» | Школьные соревнования по баскетболу и волейболу 5-11 кл. | |
| | Просмотр документальных фильмов и видеороликов о вредеалкоголизма и курения 6-7 кл. | Акция «Стоп,СПИД!» |

Третья четверть

I. Диагностика

| | | |
|---------------------------------|--|---|
| Диагностика школьных трудностей | Склонности к девиантному поведению (курение, алкоголь) Уровень тревожности учащихся 6-7 кл. | Склонности к девиантному поведению (наркотики и психотропные вещества) Уровень тревожности учащихся 11 кл. |
|---------------------------------|--|---|

II. Режим учебного процесса

Контроль освещенности в классах и коридорах

III. Уроки и здоровье

| | | |
|-----------------|--|---|
| Уроки Мойдодыра | Беседы «О вреде курения, алкоголя, наркотиков» | Деловая игра «Умей сказать НЕТ!» |
| Уроки Айболита | Занятие на тему «Моя уверенность в себе или как сказать «нет». 6-7 кл. | Лекция «Болен-лечись, а здоров - берегись» |
| | | Мини-сочинение по профилактике зависимого поведения |

Интегрированные уроки по истории и обществознания, биологии, математике и ОБЖ по материалам книги «Будьте здоровы!» (как не болеть и как не ходить в больницу), под ред. Гусаровой Г.И., Котельникова Г.П.- Самара: ГУСО, «Перспектива». 2007.

IV. Методическая работа с педагогическим коллективом

Проведение обучающих семинаров

- профилактика сезонного обострения заболеваемости

Итоги диагностики склонности к девиантному поведению.

МО классных руководителей: Деловые игры по профилактике девиантного(суицидального) поведения и ЗОЖ.

V. Работа с родителями

Проведение родительского лектория

| | | |
|---|--|--|
| Забота родителей о физическом и гигиеническом воспитании младших школьников | Факторы, влияющие на формирование вредных привычек в подростковом возрасте | Роль семьи в формировании основ здорового образа жизни |
|---|--|--|

Индивидуальные консультации

| | | |
|---|---|----------------------------|
| VI. Оздоровительная работа | | |
| Неделя Здоровья | | |
| Общешкольная военно-спортивная игра «Зарница» А ну-ка, парни! А ну-ка, девушки! | Лыжная эстафета 5-8кл. | Лыжная эстафета 9-11 кл |
| | Соревнования по н/теннису 5-11 кл. | |
| <u>Четвертая четверть</u> | | |
| I. Диагностика | | |
| Уровень удовлетворенностью школьной жизнью | | |
| Состояние здоровья на конец учебного года | | |
| II. Режим учебного процесса | | |
| Организация прогулок и динамических пауз на свежем воздухе | | |
| Экологический субботник | | |
| III. Уроки и здоровье | | |
| Уроки Мойдодыра: -как правильно вести себя на воде | Интегрированные уроки по истории, биологии, математике и ОБЖ по материалам книги «Будьте здоровы!» (как не болеть и как не ходить в больницу), под ред. Гусаровой Г.И., Котельникова Г.П.- Самара: ГУСО, «Перспектива». 2007. | |
| Уроки Айболита: -первая помощь при травмах | Мозговой штурм «Зачем люди пробуют курить» | Как готовиться к экзаменам |
| Уроки Знайки: -нехорошие слова, недобрые шутки | День защиты детей | День защиты детей |
| IV. Методическая работа с педагогическим коллективом | | |
| Проведение обучающих семинаров с психологом методы релаксации для взрослых и детей | | |
| V. Работа с родителями | | |
| Проведение родительского лектория | | |

| | | |
|--|--|-------------------------|
| Поощрение и наказание в семье. Словесные воздействия | Роль психологической поддержки семьи в критических жизненных ситуациях | |
| Информация о работе школьной оздоровительной площадки. | | |
| <i>VI. Оздоровительная работа</i> | | |
| День здоровья | | |
| Игры на свежем воздухе | Соревнования по футболу | Соревнования по футболу |
| | Туристический слет | Туристический слет |

Систематически в течение года осуществляется

- работа спортивных секций
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм
- динамические паузы во время занятий
- физкультурные минутки во время уроков
- игры(прогулки в рамках ВД) на свежем воздухе
- проведение профилактических программ специалистами Центра «Семья».
- цикл тематических классных часов (в рамках недели здоровья,1 раз в месяц и по необходимости)
- просветительская работа
- агитационная работа через мессенджеры(сайт школы, группы ВК и др.)
- профилактические мероприятия ,направленные на формирование ЗОЖ
- мероприятия ежегодной диспансеризации
- мониторинг заболеваемости
- отслеживание качества и организации горячего питания
- инструктирование по ТБ учителей и школьников
- регулярная дезинфекция помещений

Взаимодействие:

В ходе реализации программы складывается сотрудничество со специалистами Центра психолого-медико- социального сопровождения, амбулаторией п. Луначарский , СП «Спектр», с ДЮСШ, отделом «Материнства и детства» м.р. «Ставропольский, центром «Семья», ПДН.