

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №11  
\_\_\_\_\_Л.С. Ляхова

## **ПО Д П Р О Г Р А М М А**

**Формирования здорового образа жизни учащихся  
«Здоровье»  
муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения  
средней общеобразовательной школы №11  
на 2012-2016 годы**

г. Березники, 2012

## **1. 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.

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.

Большинство разделов программы остается на все сроки внедрения программы.

## **2. Цели программы**

- ❖ формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- ❖ создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- ❖ усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- ❖ создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- ❖ разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию психологического и физического здоровья педагогических работников школы.

## **3. Задачи программы**

- ✓ отслеживать санитарно - гигиеническое состояние школы;
- ✓ формировать систему выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- ✓ нормировать согласно СанПиНам учебную нагрузку, объем домашних заданий и режим дня;
- ✓ освоить с педагогами новые методы деятельности в процессе обучения школьников, сберегающих здоровье учащихся;
- ✓ развивать психолого-медико-педагогическую службу школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;
- ✓ участвовать и проводить научно-практические конференции, семинары, лекции по данной проблеме.

## **4. Функции различных категорий работников школы**

### **1. Функции медицинской службы школы:**

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

### **2. Функции администрации:**

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- организация преподавания вопросов валеологии на уроках окружающего мира в начальной школе; на уроках природоведения, биологии, обществознания и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзалов и гимнастического зала 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 профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ПДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## **5. Участники программы:**

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители
- социальные партнеры (ГИБДД; ПДН)

## **6. Сроки и этапы реализации программы:**

- I этап - 2012 – 2013 гг.
- II этап - 2013 – 2015 гг.

➤ III этап - 2015 – 2016 гг.

**1 этап – подготовительный ( ноябрь 2012г. – ноябрь 2013г.):**

анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;  
изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;  
разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

**2 этап – апробационный (декабрь 2013г. – декабрь 2015г.):**

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 (декабрь 2015г.– ноябрь 2016г.):**

сбор и анализ результатов выполнения программы;  
коррекции деятельности.

## 7. Прогнозируемая модель личности ученика.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения	Модель выпускника третьей ступени обучения
- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и 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; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.	- 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; - гигиена умственного труда.

## 8. Ожидаемые конечные результаты программы:

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

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

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

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

## **9.Методы контроля над реализацией программы:**

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

## **10.Основные направления деятельности программы:**

### **Медицинское направление предполагает:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационная работ: обязательное медицинское обследование.

### **Просветительское направление предполагает:**

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

### **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;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

### **Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;

- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### **Диагностическое направление предполагает:**

Проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

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

### **11.Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

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

### **12.Реализация основных направлений программы:**

1. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Обеспечение учащихся горячим питанием в столовой.
7. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
8. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
9. Проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнёров.
10. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
11. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи на уроках ОБЖ и окружающего мира в начальных классах.

### **13. Применение разнообразных форм работы:**

#### **1.Учет состояния детей:**

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

## **2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:**

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

## **3. Урочная и внеурочная работа:**

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ;
- открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности;
- спортивные кружки и секции: каратэ, аэробика, ОФП, шахматы.



## 14. План деятельности по реализации программы

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки	Планируемый результат и выполнение
<b>1.</b>	<b>Медицинское направление.</b>			
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; - ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Врач школы	ежегодно	Медицинские карты, листы здоровья в классных журналах
1.2.	Проведение диспансеризации учащимися школы.	Врач школы	ежегодно	
1.3.	Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья.	Врач школы	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	Врач школы	ежегодно	план прививок
1.5.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах.	Врач школы, учитель физкультуры	ежегодно	классные журналы
1.6.	Анализ случаев травматизма в школе.	Директор	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.8.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Врач школы	ежедневно в течение года	
1.9.	Осмотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	Зам. директора по АХР, врач школы, учителя	ежедневно в течение года	
1.10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	Заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.11.	Постоянный контроль за школьной столовой.	Директор школы, врач школы, социальный педагог	ежедневно в течение года	Протокол административного совещания Протокол совещания при директоре
<b>2.</b>	<b>Просветительское направление</b>			
2.1.	Разработка системы обучения родителей и	Администрация	ежегодно	план работы

	учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	школы		
2.2.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	Заместители директора	2013-2014у.г.	протокол педсовета
2.4.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	заместитель директора по ВР, классные руководители	ежегодно	план работы
2.5.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора, соц.педагог, педагог-психолог	ежегодно	план работы
2.6.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры, обществознания	учителя-предметники	в течение года	планы уроков
<b>3.</b>	<b>Психолого-педагогическое направление.</b>			
3.1.	Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно	план работы
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:  - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;  - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	врач школы, классные руководители, психолог	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Социальный педагог, психолог школы	ежегодно	план работы социального педагога, психолога
3.4.	Конференция по теме «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	2012-2013 у.г.	материалы конференции

3.5.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
<b>4.</b>	<b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>			
4.1.	Организацию спортивных мероприятий. Проведение Дней здоровья.	учителя физической культуры, администрация	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы факультативной, кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора по УР и ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
<b>5.</b>	<b>Диагностическое направление</b>			
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Врач школы	ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей школы по теме «Проблемы диагностики развития».	Педагог-психолог	2011-2012 у.г.	материалы семинара