

Утверждено
Директор школы
_____Л.Г. Бузмакова
Приказ №121-од от 29.06.2023г.

**Программа
по сохранению и укреплению здоровья
школьников**

2023 год

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

Краткое обоснование необходимости создания программы

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальна. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Факторы, влияющие на здоровье ученика:

- Интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объема учебной нагрузки).
- Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ) подразделяются на 3 три подгруппы:

- **организационно-педагогические технологии (ОПТ),**

определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний;

- **психолого-педагогические технологии (ПИТ),**

связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

- **учебно-воспитательные технологии (УВТ),**

которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

- **социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)** включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги к участию в которых целесообразно привлекать не только школьников, но и их родителей, а также педагогов.

Цели программы

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.

Задачи программы

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Плановая организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Развитие системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

Приоритетные направления

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.

Основные задачи направления:

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.

2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Основные задачи направления:

- организация просветительской работы среди родителей;

- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- организация активных форм досуга.

4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные задачи направления:

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательной деятельности;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;

Ожидаемые результаты работы по реализации программы

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.

Рекомендуемые темы классных часов и бесед:

1-4 классы

Тема 1: Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Тема 2: Опорно-двигательная система. Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 3: Мое питание. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Тема 4: Органы дыхания и их гигиена. Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

5-10 классы

Тема 1: Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности,

подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

Тема 3: Здоровье и его сохранение. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Тема 4: Организм человека и его строение. Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

Тема 5: Как следует питаться. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

Тема 6: Забота о коже и ее производных. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

9 класс

Тема 1: Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

Тема 2: Мозг и нервы. Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

Тема 3: Кровь и кровеносная система. Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

Тема 4: Иммуитет и его укрепление. Что такое иммунитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика

План мероприятий,

по пропаганде здорового образа жизни

и профилактики вредных привычек

№	Перечень мероприятий	Ответственные	Сроки исполнения
Организационно – административные меры			
1	Утверждение плана мероприятий направленных на обеспечение сохранения и укрепления здоровья, качества питания обучающихся и воспитанников	Администрация ОО	Сентябрь
2	Организация совещаний, семинаров	Администрация ОО	В течение учебного

	с педагогическим коллективом по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся, организации питания		года
3	Организация работы с родителями, направленная на сохранение и укрепления здоровья детей и подростков и профилактике вредных привычек у детей и подростков.	Зам. директора по ВР, классные руководители, воспитатели	В течение учебного года
Организация работы по сохранению здоровьесберегающей среды			
1	Составление расписания уроков и дополнительного образования в соответствии с СанПиН	Зам. директора по УВР	Сентябрь
2	Организация непосредственной образовательной деятельности и прогулок в ДОУ согласно требованиям СанПиН	Старший воспитатель, заведующая филиалом	В течение учебного года
3	Организация физминуток	Учителя - предметники, воспитатели	В течение учебного года
4	Оформление школьных коридоров, учебных кабинетов, групповых комнат в соответствии с СанПиН	Зам. директора по ВР, старший воспитатель, заведующая филиалом	Август
5	Содержание спортивного зала, учебных кабинетов, коридоров и рекреаций в соответствии с СанПиН	Заведующие кабинетами, зам. дир. по АХР	В течение учебного года
6	Диагностика «Уровень психологической комфортности в школе»	Педагог - психолог	Ноябрь
Физкультурно – оздоровительная работа			
2	Работа спортивных секций	Учитель физической культуры	В течение учебного года
3	День здоровья	Учитель физической культуры	Сентябрь, май
4	Неделя бега	Учитель физической культуры	Сентябрь
5	Турнир по баскетболу	Учитель физической культуры	Ноябрь
6	Турнир по волейболу	Учитель физической культуры	Март
7	Спартакиада	Учитель физической культуры	Ноябрь
8	Веселые старты	Учитель физической культуры	Ноябрь
9	Защитники, вперед	Учитель физической культуры	Февраль
10	Игра «Зарница»	Учителя физкультуры и ОБЖ	Февраль

11	Лыжня России	Учитель физической культуры	Февраль
12	Сдача норм ГТО	Учитель физической культуры	В течение учебного года по отдельному плану
13	Участие в муниципальном этапе проекта «Будь здоров»	Зам. дир. по ВР	Октябрь - март
Организация работы по совершенствованию качественного и безопасного питания обучающихся/воспитанников			
1	Контроль реализации пищевых продуктов, используемых в питании обучающихся/воспитанников (журналы, сертификаты)	Заведующая столовой, шеф - повар	В течение учебного года
2	100% охват горячим питанием обучающихся	Классные руководители	Ежедневно
3	Витаминизация блюд	Заведующая столовой, шеф-повар	В течение учебного года
4	Работа бракеражной комиссии	Члены бракеражной комиссии, утвержденной приказом директора	Ежедневно
5	Контроль качества приготовляемых блюд фельдшером ФП	Фельдшер ФП	Один раз в квартал
Организация работы по обеспечению медицинского сопровождения, профилактики заболеваемости обучающихся/ воспитанников и профилактике вредных привычек			
1	Проведение медицинских осмотров первоклассников		Июль, август
2	Своевременная вакцинация обучающихся/воспитанников	Фельдшер ФП	В течение учебного года
3	Беседы с обучающимися, направленных на профилактику гриппа, ОРЗ	Зам. директора по ВР	В течение учебного года
4	Мониторинг состояния здоровья обучающихся (группы здоровья)	Классные руководители	Сентябрь
5	Профилактические беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков	Классные руководители	В течение года (по планам классных руководителей)
6	Месячник «Мы за здоровый образ жизни» (по отдельному плану)	Зам. директора по ВР	Ноябрь
7	Выявление учащихся, склонных к вредным привычкам и проведение индивидуальной профилактической работы	Социальный педагог, зам. директора по ВР	В течение учебного года
8	Всемирный День здоровья	Зам. директора по ВР	Апрель
9	Реализация программы «Профилактика ВИЧ/СПИД»	Учитель биологии	Декабрь
10	Социально – психологическое тестирование обучающихся на потребление ПАФ	Педагог-психолог	Ноябрь

11	Видеоуроки по профилактике вредных привычек	Учитель биологии, ОБЖ	В течение учебного года
Организация работы по профилактике несчастных случаев с обучающимися и воспитанниками во время пребывания в организации			
1	Проведение классных часов и бесед по профилактике травматизма	Классные руководители, заместитель директора по ВР	В течение учебного года
2	Тематические уроки с обучающимися, игры-занятия с обучающимися и воспитанниками по темам, касающимся профилактики детского травматизма на дорогах	Зам. директора по ВР, Классные руководители, старший воспитатель, заведующая филиалом	В течение учебного года
3	Мастер-класс учителя физической культуры «Спорт без травм»	Учитель физической культуры	В течение учебного года
4	Уроки по оказанию приёмов оказания первой помощи при ушибах, растяжениях, переломах, по остановке кровотечений и наложения повязок	Учитель ОБЖ, учитель биологии	В течение учебного года