

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
« 29 » 08. 2022
Протокол № 11



«Утверждаю»
Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 38
А.А. Туголукова
Приказ № 11-04-102/22 от 29.08.2022

ПРОГРАММА «Школа здоровья»

Составитель : Депутат Людмила Ивановна,
старший вожатый

Пояснительная записка

Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают еще одну, не менее значимую, задачу перед педагогическим коллективом - совершенствование профилактической работы и правового воспитания. Наши дети сегодня - это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству, - об этом необходимо думать уже сегодня.

Министерство образования Российской Федерации инициировало, как один из вариантов, разработку в образовательных учреждениях специальных образовательных программ, направленных на укрепление здоровья обучающихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация школьной программы «Здоровье», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

I. Концепция программы.

В настоящей концепции понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни - это значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному жизнепрживанию. Деятельность по созданию условий для сохранения здоровья учащихся в обязательном порядке должна учитывать те факторы, которые влияют на здоровье ребенка: и экологические, и социальные, и санитарно-гигиенические. Однако школа не в силах заменить медицинские учреждения и вылечить заболевание. Школа лишь может создать условия для профилактики новых заболеваний и сохранению здоровья, может содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, может научить учащихся защищать свою жизнь и сохранять свое здоровье. Необходимо сформировать у детей устойчивые мировоззренческие представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации **личностных устремлений**. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без целостной системы воспитания. Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни.

II. Цель и задачи Программы.

Основной целью программы является представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.
2. Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение к данной проблеме медицинских работников, родителей, психолога школы.
3. Улучшить материально-техническую базу, переоборудовать спортзал, приобрести современное спортивное оборудование.
4. Совершенствовать современные методы мониторинга здоровья.
5. Пропагандировать ЗОЖ (проведение конкурсов, акций, классные часы, лекции, беседы).
6. Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой.
7. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.

8. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.
9. Вовлекать учащихся в занятия утренней пробежки, физической культуры и спорта.
10. Создать условия для полноценного питания школьников.
11. Воспитать негативное отношение к вредным привычкам.
12. Способствовать формированию осознанного отношения учащихся к своему здоровью.

III. Программа разработана в соответствии с:

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 01.01.2001 г. №71-ФЗ;

Письмо Министерства образования науки Российской Федерации «Рекомендации об организации в субъектах РФ работы по профилактике жестокого обращения с детьми» (№06-224 от 01.01.2001

Письмо Министерства образования науки Российской Федерации «О взаимодействии органов управления образованием, образовательных учреждений и органов внутренних дел в организации работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних» (№06-348 от 7.02.2008 г.)

Закон Иркутской области «Об отдельных мерах по защите детей от факторов, негативно влияющих на их физическое, интеллектуальное, психическое, духовное и нравственное развитие, в иркутской области»

КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА

Стратегия государственной антинаркотической политики РФ

Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ»

Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

IV. Прогнозируемый результат.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

V. Участники программы.

- Учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники (ОБЖ, биология, физкультура и др.);
- школьный медработник;
- школьный психолог;
- родители.

VI. Педагогические средства.

- Пакет диагностик состояния здоровья учащихся.
- Анкета склонности к вредным привычкам.
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.
- Программа учебных предметов (ОБЖ, физическая культура), формирующих основы здорового образа жизни.
- Дни здоровья.
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога).
- Программа летнего оздоровительного сезона.
- Программа ОУ «Здоровый образ жизни школьника».
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся.

VI. Основные направления работы по реализации программы.

Медицинское - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, проведение физминуток, организация питания учащихся.

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению детского травматизма на дорогах; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место

отводится *работе с родителями*, так как прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Психолого - педагогическое - предполагает прежде всего использование *здоровьесберегающих технологий*, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, *обеспечение адаптации* на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

VII. Предлагаемые формы работы по реализации программы.

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа спортивных секций;
- Открытые уроки учителей физического воспитания;
- Разработка и соблюдение валеологических требований на всех учебных занятиях.

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;
- Подготовка сборных команд школы для участия в районных и областных соревнованиях, спартакиаде школьников области.

3. Туризм, краеведение:

- Туристические слёты;
- Общешкольные Дни здоровья;
- Участие в играх «Зарница» и «Безопасное колесо»;
- Походы выходного дня;
- Прогулки на свежем воздухе.

4. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

5. Исследовательская работа. Мониторинг.

- Анкетирование.
- Диагностика;
- Подведение итогов внутришкольных соревнований.

VIII. Функциональное обеспечение создания реализации программы.

1. **Функции медицинской службы школы:**

- Проведение диспансеризации учащихся школы;
- Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- Выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. **Функции директора и его заместителей:**

- Общее руководство разработкой и реализацией программы;
- Обеспечение реализации программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- Общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха учащихся в школе;
- Организация контроля уроков физкультуры;
- Обеспечение работы спортзала во внеурочное время, во время каникул и работы спортивных секций;

- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- Организация работы классных руководителей по программе «Здоровый образ жизни школьника» и ее контроль;
- Организация отдыха детей во время каникул в лагере дневного пребывания (1-4 классы) и контроль за качеством работы;
- Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- Организация работы психолога в школе.

3. **Функции классного руководителя в аспекте реализации программы:**

- 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, медработниками;
- Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы...) в рамках программы «Здоровый образ жизни школьника»;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, ПДД, правовой культуры.

IX. Материально-техническая база.

Для реализации программы «Здоровый образ жизни школьника» в школе имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база для успешного прохождения УВП:

- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- спортивная площадка;
- столовая

X. Ожидаемые результаты.

1. Создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников.
2. Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.
3. Создание системы мониторинга состояния здоровья детей;
4. Уменьшение детей склонных к вредным привычкам;
5. Усвоение основных понятий, определяющих управление собой;
6. Улучшение качества знаний по всем предметам школьной программы;
7. Повышение общей культуры учащихся и их родителей;
8. Соблюдение режима труда и отдыха;
9. Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам ЗОЖ.

КЦП «Здоровый образ жизни школьника» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок действия программы неограничен).

XI. Сроки реализации программы

Срок реализации программы пять лет (с сентября 2022 года по сентябрь 2027 года)

Общая модель реализации программы «Здоровье»

Администрация	Общее руководство разработкой программы. Контроль за реализацией программы.
---------------	---

Медицинская служба. Психологическая служба.	Медицинское, психологическое, правовое обеспечение реализации программы.
ОДН ОП -4 Ленинского района г. Иркутска	Организация профилактической работы.
Временные творческие группы. Заместитель директора по воспитательной работе. Старшие вожатые. Классный руководитель.	Организация жизнедеятельности и условий для самостановления принципов жизни ученика, организация профилактической работы.
Ученик	Беседы, лекции, рефераты и доклады по теме «Здоровый образ жизни» Формы реализации программы Диспут. Круглый стол. Встреча. Конкурс. Дискуссия. Тренинг. Индивидуальная работа.

Общая структура реализации программы «Здоровье»

I. Младший школьный возраст.

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах.

1-4 класс	
Классные часы	Устав школы. Правила поведения для учащихся. Культура питания. Правила дорожного движения. Учимся строить отношения. Личная безопасность. Формируем толерантность. Просмотр мультфильмов о ЗОЖ. Операция «Внимание-дети!». Проведение подвижных перемен.
Родительское собрание	«Ответственность за оставление ребенка одного дома»
Конкурсы	Конкурс кричалок «Мы за спорт!», конкурс рисунков «Я и моя здоровая семья», акция «Физкульт – привет!», «Папа, мама, я – здоровая семья», «Веселые старты», спортивный праздник «Богатырская наша сила», квест –игра «Тропинками здоровья», День здоровья «Если хочешь быть здоров»

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

Классные часы	Устав школы. Правила поведения для учащихся. Учимся строить отношения. Личная безопасность. Административная и уголовная ответственность.
Родительское собрание	«Консолидация семьи и школы в вопросах воспитания детей»
Конкурсы, викторины	День здоровья «Если хочешь быть здоров».игры коренных народов Сибири. Фестиваль социальной рекламы «Наша цель - быть здоровыми». Брейн-ринг «Мир прав и обязанностей». Брейн –ринг «Здоровье – главная ценность». Соревнования по армрестлингу. Конкурс фотомотиваторов «Позитив». Квест-ира «В поисках ценностей».

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).

- 1 Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы	Устав школы. Правила поведения для учащихся. Административная и уголовная ответственность. Формируем толерантность. Занятие – тренинг «Твой выбор – твоя ответственность». Беседа «Вечные ценности». Будущее в моих руках.Личная безопасность.
----------------------	--

Родительское собрание	Первые проблемы подросткового возраста
Конкурсы	День здоровья «Если хочешь быть здоров». Фестиваль социальной рекламы «Наша цель - быть здоровыми». Акция «Дыши, двигайся. Живи!». Соревнования по армрестлингу. Квест-ира «В поисках ценностей». Конкурс писем другу: «Не кури!». «Здоровьеленд в рамках Всемирного Дня здоровья».

IV. Старший подростковый возраст (9-11-й классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

Классные часы	Устав школы. Правила поведения для учащихся. Учимся строить отношения. Личная безопасность. Формируем толерантность. Акция «СПИДу-нет!». Моя ответственность перед законом. Вечные ценности.
Родительское собрание	Здоровый образ жизни наших детей. Немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ.
Конкурсы	Акция «Дыши, двигайся. Живи!». Соревнования по волейболу. Акция «Физкульт-привет!». Конкурс фотомотиваторов «Позитив». «Здоровьеленд в рамках Всемирного Дня здоровья».

Мероприятия по реализации программы «Здоровый образ жизни школьника»

№ п.п.	Название мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
I. Медико-профилактическая работа			
1.	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников.	ежегодно	медработник
2.	Определение группы по физкультуре.	постоянно	медработник
3.	Обеспечение школы препаратами, необходимыми для оказания неотложной и лечебно - профилактической помощи учащимся и учителям.	постоянно	медработник
4.	Организация отдыха учащихся в период летних каникул.	ежегодно	зам. директора по ВР
II. Психологическое здоровье			
1.	Помощь психолога школы в решении проблем взаимоотношений между участниками учебно-воспитательного процесса (тестирование, тренинги).	постоянно	психолог
2.	Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми.	постоянно	психолог
3.	Психологическая коррекция и диагностика отклоняющегося поведения.	постоянно	психолог
4.	Цикл лекций по теме «Психология здоровья».	по плану	психолог
III. Социальное здоровье			
1.	Оказание адресной помощи детям из малообеспеченных семей.	постоянно	зам. директора по ВР, социальный педагог
2.	Обеспечение бесплатным питанием.	постоянно	зам. директора по ВР, психолог
3.	Патронаж учащихся, которые находятся под опекой, с целью контроля расходования получаемых средств и ведения здорового образа жизни опекаемого.	ежемесячно	социальный педагог, инспектор по охране прав детства
4.	Обследование детей из неблагополучных семей с целью выявления негативного влияния и его устранения.	1 раз в четверть	зам. директора по ВР, социальный педагог
5.	Организация внеурочной занятости детей из проблемных семей.	постоянно	зам. директора по ВР, социальный педагог

6.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации.	постоянно	зам. директора по ВР, социальный педагог
7.	Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми.	постоянно	зам. директора по ВР, школьный психолог
IV. Экскурсионно-туристическая деятельность			
1	Организация экскурсий для учащихся школы по историческим и памятным местам Иркутской области.	3 четверть	зам. директора по ВР, кл. руководители
2	Туристско – экскурсионная работа в классах.	май - июнь	учителя физкультуры, кл. руководители
V. Физкультурно-оздоровительная и военно-спортивная деятельность			
1.	Проведение игр на местности "Зарница", «Орленок»».	апрель	учитель ОБЖ и учителя физкультуры
2.	Проведение соревнований по мини-футболу, волейболу, баскетболу.	ежегодно	учитель ОБЖ и учителя физкультуры
3.	Обеспечение организационного участия учащихся 10-х в сотрудничестве с военкоматом.	июнь	учитель ОБЖ
VI. Общественно-полезный труд			
1.	Ремонт в классах и сохранность имущества в кабинетах.	ежегодно	зам. директора по АХЧ, классные руководители
2.	Экологические субботники.	в течение года	зам. директора по ВР
VII. Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса			
1.	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям.	Постоянно	администрация школы
2.	Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся.	1 раз в 5 лет	администрация школы
3.	Своевременное проведение инструктажей по технике безопасности обучающихся, педагогов.	1 раз в 6 месяцев	Зам. директор по АХЧ, зам.директор по УВР
4.	Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса.	постоянно	Зам. директор по АХЧ, зам.директор по УВР
5.	Обеспечение достаточной освещенности искусственным светом всех учебных комнат.	постоянно	завхоз
6.	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима.	постоянно	завхоз
7.	Занятия по ОБЖ.	ежемесячно	учитель
8.	Использование ТСО с соблюдением правил их эксплуатации.	постоянно	учителя
9.	Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков.	постоянно	зам. директора по УВР
10.	Выполнение требований к организации питания учащихся.	постоянно	зам. директора по ВР, повара
11.	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми, викторины, конкурсы, соревнования	постоянно	учитель ОБЖ, классные руководители, отряд ЮИД
12.	Оформление уголка по безопасности дорожного движения.	ежегодно	учитель ОБЖ
13.	Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ.	постоянно	зам. директора по ВР, классные руководители

14.	Выставка рисунков по ПДД	постоянно	зам. директора по ВР
VIII. План традиционно- массовых мероприятий			
1.	Легкоатлетический кросс.	сентябрь	учитель физкультуры, зам. директора по ВР
2.	Спортивно-военизированная игра «Зарница».	май	учитель ОБЖ
3.	Эстафета «Веселые старты».	1 раз в четверть	учитель физкультуры
4.	Спортивная эстафета «А ну-ка, мальчики!».	февраль	учитель физкультуры
5.	День здоровья.	1 раз в четверть	Учитель физкультуры
6.	Работа по программе «Здоровье».	постоянно	зам. директора по ВР
IX. Пропаганда здорового образа жизни			
1.	Значение режима питания.	сентябрь	классные руководители, медработник
2.	Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье.	октябрь	классные руководители, психолог
3.	Режим дня. Организация свободного времени .	ноябрь	классные руководители
4.	Соблюдение правил личной и общественной гигиены.	Январь	медработник
5.	Физкультура и спорт; значение занятий спортом для здоровья детей.	Февраль	медработник
6.	Организация труда и отдыха в период летних каникул.	Май	зам. директора по ВР
X Материально – техническая база			
1.	Проверка спортивной площадки	октябрь	Администрация