

ПОСПЕЛИХИНСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОСПЕЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

ПРИНЯТО На педагогическом совете Протокол № 8 от 05.06.2023 г.	Согласовано на Совете родителей учреждения протокол № 3 от 06.0.2023	Согласовано на Совете обучающихся протокол № 5 от 30.05.2023	Согласовано на Управляющем совете протокол № 4 от 06.06.2023	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ / О.Ю. Трусова Приказ от 06.06.2023 г. № 179
---	--	--	--	---

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ»

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет;
срок реализации 5 лет

Составители рабочая группа:

Кононова И.А.- заместитель дир. по В.Р.,
Меркулова Н.А., руководитель школьного ШМО, кл. рук. 1а класса;
Кононов С.Г., учитель физической культуры;
Белоусова И.В., педагог-логопед;
Шермякова Т.А., социальный педагог;
Марфенкова К.Н., педагог-психолог.

ПОСПЕЛИХА 2023 г.

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым».

Ж.-Ж. Руссо

1. ВВЕДЕНИЕ

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укрепилось состояние их здоровья? Теоретически – да, практически – не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа. Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая, и т.д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие).

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4-2,6 раза. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост. Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среда способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологии. В реализации программы «Здоровье» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, медицинский работник и технический персонал, работники пищеблока, библиотекарь, воспитатель группы дошкольного обучения.

Аналитическое обоснование программы

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей. Все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения. Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье,

образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание. В очередном послании Государственному собранию было сказано, что проблема здоровья нации, ее генофонд и будущее в значительной мере определяется уровнем развития физкультуры и спорта.

Не остается в стороне и наша школа, поэтому особое внимание педколлектив уделяет вопросам укрепления здоровья и физического развития учащихся.

В школе разработана программа «Здоровьесбережение», которая основывается на

1. Конвенцию ООН о Правах Ребенка;

2. Конституцию Российской Федерации;

3. Закон Российской Федерации «Об образовании».

Основные концептуальные положения Программы «Здоровьесбережение»:

1. Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.

3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Нормативно-правовая база программы основывается

II. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

III. ЗАДАЧИ.

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

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

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
- школьные специалисты (соц. педагог, психолог, старший вожатый);
- родители.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Учебно-воспитательная работа* – научно обоснованная и строго регламентированная.

1. Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь-ноябрь
2. Санитарно-эпидемиологический анализ расписания уроков.	Сентябрь, январь
3. Организация перемен в соответствии с САНПИН и длительной динамической паузы (1 класс) с обязательным пребыванием на свежем воздухе (1-11-е классы).	В течение года
4. Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение года
5. Включение вопросов с определенной валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, психологии и др.	В течение года
6. Контроль за выполнением норм самообслуживания.	Октябрь, декабрь, март
7. Контроль за правильным использованием ТСО, ИКТ.	Ноябрь, февраль
8. Валеологический анализ урока.	Декабрь
9. Повышение валеологической грамотности учителей.	В течение года
10. Структурирование учебных программ на основе здоровьесберегающих технологий.	В течение первого года внедрения программы.

- *Диагностическая работа* – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

1. Создание карты «Здоровье»	Сентябрь-октябрь
2. Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой).	Октябрь-март
3. Изучение степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации и их функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп.	Сентябрь-март
4. Запуск медико-педагогического мониторинга детей и подростков	

при зачислении их в школу (с учетом сложности программы) обучения.	Апрель-май
--	------------

- *Профилактическая и коррекционная работа* – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.

1.Плановый медосмотр.	Сентябрь
2.Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов	Сентябрь-октябрь
3.Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов.	В течение года
4.Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация.	В течение года
5.Плановая диспансеризация.	Октябрь
6.Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов).	Ежедневно.
7.Контроль за состоянием рабочей мебели.	Ежемесячно.
8.Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации. Заполнение листков здоровья в классном журнале.	Сентябрь, октябрь.
9.Плановая диспансеризация учащихся.	
10.Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы.	Май, июнь

- *Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа* – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

1.Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса.	Сентябрь-ноябрь
2.Обеспечение научно-методической литературой, учебными программами и учебниками учащихся разных возрастов.	В течение года
3.Контроль за недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов.	В течение года.

- *Информационно-просветительная работа* – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

1.Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, физкультурно-оздоровительных	В течение
---	-----------

мероприятий, акций по пропаганде ЗОЖ, вреде курения, алкоголя и наркотиков, проведение дня здоровья и т.п.	года
2.Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление воспитание учащихся личными примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек).	В течение года

VII. ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Функции медицинской службы:

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

2. Функции директора и его заместителей:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровья на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- 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 «Здоровьесбережение» 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 работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, соревнования, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

VIII. СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Взрослая районная поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Детская стоматологическая помощь	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры и при необходимости, лечение
ОГИБДД	Предупреждение детского травматизма.	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.
Общешкольный родительский комитет		Организация оздоровительных мероприятий в каникулярное время (походы, поездки, экскурсии)
Центр психологической помощи семье и детям.	Профилактика вредных привычек. Этика и психология семейной жизни.	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.
ДЮСШ	Формирование ЗОЖ	Организация спортивных мероприятий, соревнований

IX. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ» НА 2023 – 2028 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ

1 этап (2023/2025 уч.г.)

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков Здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-11	Мед. сестра, Кл. руководит., учителя физкультуры
2.	Профосмотры детей в условиях школы	Декабрь апрель	2,4,6, 8	Мед. сестра, прикрепленный врач-педиатр
3.	Анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-11	Мед. сестра, зам. директора по ВР
4.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В теч. года	1-11	Мед. сестра, Кл. руководит.

2. Мониторинг психофизического здоровья учащихся

1.	Психологическое тестирование в рамках комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека.	В теч. года	1-11	Педагог-психолог
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: <ul style="list-style-type: none"> • тест на адаптацию в нач. школе, средней школе; • тест на тревожность 	Сентябрь-январь	1, 3, 5, 10	Педагог-психолог

3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении

1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В теч. года	1-11	Зам. директора по ВР
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В теч. года	1-11	Зам. дир. по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	Ежедневно 1 раз в нед. 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Все помещения	Зам. директора по АХР, зам. дир по УВР, мед. сестра
4.	Контроль над качеством питания и питьевым режимом.	Ежедневно		Зам. директора по АХР, бракеражная комиссия.
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями.	В теч. года		Зам. дир. по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Кл. руководит, Зам. директора по ВР, ст. вожатый.

4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В теч. года	1-11	Мед. сестра
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В теч. года	1-11	мед. сестра
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В теч. года	1-11	Медсестра
4.	Организация фитобара в День здоровья.	В теч. года	1-11, учителя,	Зам. директора по ВР

			работник и школы.	
--	--	--	----------------------	--

5.Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В теч. года	1-11	Учитель физкультуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В теч. года	1-11	Учитель физкультуры, учителя нач. классов
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях	В теч. года	1-11	Кл.руководител и, учителя физ-ры
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В теч. года	1-11	Зам.дир.по ВР Кл.руководител и
5.	Работа спортивных секций	В теч.года	1-11	Учителя физ-ры
6.	Организация группы лечебной физкультуры.	В теч. года	1-11	Медсестра, уч. Физ-ры

6.Профилактика травматизма

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В теч. года	1-11	Зам. дир. по ВР, Кл. руководит.
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	По программе	1-11	Преподаватель ОБЖ, учителя нач. классов
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	сентябрь	1-11	Директор школы, Кл. руководители
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-11	Директор, зам.директора по ВР

7.Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ и биологии	В теч. года	1-11	Преподаватели ОБЖ, биологии
2.	Тематические классные часы (Приложение 1)	В теч. года	1-11	Кл. руководители
3.	Тематические родительские собрания (Приложение 2)	В теч. года	1-11	Кл. руководители, Зам. директора

				по ВР
4.	Встречи с врачом-наркологом диспансера	По плану	8-11	Зам. дир. по ВР
5.	Конкурсы, викторины (Приложение 3)	По плану	11	Зам. дир. по ВР Кл. руководители

II этап (2025/2028уч.г.)

На основе результатов обследования учащихся и итогов выполнения программы «Здоровьесбережение» за 2023/2028 уч. г. будут внесены коррективы в программу «Здоровьесбережение» на 2028/2033 уч. г.

Заключение

Данная программа «Здоровьесбережение» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует **уделить особое внимание решению следующих задач:**

- отработка системы выполнения уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тематические классные часы

1 – 4 классы

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг – Мойдодыр.
7. Культура одежды
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

5 – 8 классы

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.

8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды – наркотик.
12. Покончить с грубостью.
13. Определение здорового образа жизни.

9 – 11 классы

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
6. Система питания старшеклассника.
7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью.
10. Победить зло.
11. Стресс.
12. Традиции и табакокурение.
13. Исторические аспекты винопития на Руси.
14. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
15. Почему принимают наркотики.
16. Когда возникает интерес к наркотикам.
17. Наркотики и их жертвы.
18. Вейп и вред курения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тематика родительских собраний

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД Поспелихинского района
5. Лекции нарколога и врача - венеролога диспансера.
6. Семейные конфликты (ведет психолог)
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.
8. Профилактика курения вейпов.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!»;
 - «Я за здоровый образ жизни!»;
 - «Зеленая аптека».
2. Конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»;
 - «Нет вредным привычкам».
3. Викторины:

- «Красный, желтый, зеленый»;
- «Кушайте на здоровье».

4.Ролевая игра «Суд над табаком».

5.Веселые старты.

6.Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья!», «Здоровье – это здорово!» и т.п.

7.Товарищеские встречи по разным видам спорта.