

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с.Кенада

О.Н. Гречка

Решение педсовета:

30 августа 2012г.

Протокол № 1

# Программа

формирования культуры здорового и  
безопасного образа жизни обучающихся

## «Школа здоровья»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
Кенадского сельского поселения  
Ванинского района  
Хабаровского края

2012г.

Самое ценное, что есть у человека, это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становится не только актуально, но и экономически необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботился о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

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), болезни костно – мышечной системы ( сколиоз, плоскостопие), заболевания органов дыхания. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост.

В нашем образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Опыт школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как 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 направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

Программа «Школа здоровья» объединяет и согласовывает работу педагогического коллектива по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей, учителей и социальных партнеров, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, закаливания, борьбы с вредными привычками, формирования культуры питания, досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, сбалансированное питание, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растёт ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, велосипед, мяч, перекладина, гантели и т.п.

Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов нашего учреждения.

В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе – формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых – неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков.

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В 2012 - 2013 учебном году в одиннадцати классах обучаются 95 учащихся, из них в 4 классах начальной школы обучаются 40 учащихся, 5-11 классах – 55 учащихся. Школа работает в одну смену.

Средняя школа располагает 11 учебными кабинетами, кабинетом информатики, спортивным залом, раздевалками для девочек и мальчиков, футбольным полем, надворными спортивными сооружениями, 1 столовой на 40 мест, 1 медицинским кабинетом, мастерской для технического труда и кабинетом домоводства, актовым залом на 60 мест, библиотекой, тренажёрным залом, 2 лабораториями (для химии и физики). В школе имеется тир, кружковая и музейная комнаты.

В связи с модернизацией образования Хабаровского края, принятием новых образовательных стандартов нового поколения, назрела необходимость разработки программы «Школа здоровья».

При разработке программы "Школа здоровья" за основу были взяты четыре аспекта здоровья:

- соматическое здоровье (здоровье тела);
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- нравственное здоровье.

Научным обоснованием взятых аспектов является школьная валеология, в основе которой лежат три валеологических принципа: формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Главный упор в Программе делается на индивидуальные особенности каждого ребенка, сохранение и укрепление его здоровья в ходе учебного процесса и в связи с ним. Это означает, что деятельность школы не подменяет деятельность медицинских учреждений, а работает в той части, где она может эффективно выявлять или предупреждать отклонения в здоровье, но и позволяет развивать здоровье адекватно возможностям каждого ребенка.

Вся оздоровительная работа школы строится по 8 компонентам модели:

- Педагогика здоровья и воспитания.
- Школьная служба здоровья (медицина).
- Школьная среда.
- Интеграция усилий школы, родителей, общественности.
- Физическая культура.
- Школьное питание.
- Школьное психологическое сопровождение и социальная помощь.
- Оздоровление персонала школы.

Основу укрепления здоровья составляет физкультурно – оздоровительная деятельность. Согласно стандартам нового поколения вводится 3-й урок физкультуры, динамический час в начальной школе, проводятся физкультминутки на уроках, музыкально – подвижные перемены. В

образовательном процессе применяется личноно – ориентированный подход. Применяются дозированные домашние задания, по отдельным предметам ведется работа без домашних заданий.

Таким образом, программа «Школа здоровья», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации школы, медиков, учреждений здравоохранения, самих учеников и их родителей (лиц, их заменяющих) в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Нормативно – правовой и документальной основой Программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г.
- Устав МОУ СОШ с. Кенада
- Локальные нормативные акты МОУ СОШ с. Кенада

### **Цель программы.**

**Содействие в повышении мотивации обучающихся к ведению здорового образа жизни.**

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

### **Задачи**

- Создать условия для укрепления, сохранения здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни у обучающихся

- Расширить систему взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными структурами
- Привлечь внимания всех субъектов образовательного процесса и общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья обучающихся

### Этапы реализации.

Год	Название этапа	Содержание
2012 -2013 гг.	Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постановка цели и задач.</li> <li>• Проектирование модели единой образовательной среды, направленной на улучшение показателей физического развития детей, формирование здорового образа жизни.</li> <li>• Прогнозирование желаемых положительных результатов.</li> </ul>
2012- 2013	Организационный	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подготовка материально – технической базы, оборудование тренажёрного зала.</li> <li>• Распределение управленческих функций.</li> <li>• Подготовка кадров.</li> <li>• Разработка программно-методического обеспечения</li> </ul>
2013-2016 гг.	Практический	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков, алкоголя,</li> </ul>

		сигарет обучающимися.
2016 – 2017 гг.	Обобщающий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информацию</li> <li>• Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами.</li> <li>• Определение перспектив развития школы.</li> </ul>

### **Механизм реализации Программы.**

Реализация Программы предусматривает следующий стратегический подход в решении поставленных задач:

- фокусирование внимания на приоритетных факторах риска и образа жизни, влияющих как на здоровье, так и на общее благополучие, способности к получению знаний как в настоящем, так и в будущем;
- объединение и исследование всех компонентов как самой школьной системы, так и прямо или косвенно на них влияющих;
- сотрудничество на всех уровнях;
- активное вовлечение детей, в том числе и руководство, в оценку хода программных мероприятий;
- активное вовлечение педагогов в создание Программы укрепления здоровья на рабочем месте; образование и повышение квалификации по вопросам укрепления здоровья и здорового образа жизни;
- активное вовлечение родителей;
- использование комплексной системы планирования, мониторинга оценки хода Программы и ее отдельных элементов.

Основными направлениями деятельности педагогов и всех заинтересованных в привитии учащимся навыков здорового образа жизни лиц являются:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через использование валеологических подходов и методов;
- разработка и реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма, курения и наркомании, охрану репродуктивного здоровья;
- нормализация учебной нагрузки;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;

- создание системы и механизмов общественной поддержки работы по охране и укреплению здоровья детей, формированию у них здорового образа жизни;
- использование собственного опыта детей, готовности их к восприятию знаний и собственным действиям в защиту здоровья.

Таким образом, должна быть создана система формирования новой идеологии в отношении к здоровью.

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

- проведение заседаний Методического совета школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

### **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 физкультурминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерная организация питания учащихся;
- реабилитационную работу:
- обязательное медицинское обследование;
- мероприятия по очистке воды.

#### **Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с 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, экологии, 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;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- совершенствование деятельности психолога - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;
- 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, 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

**Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.

10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### **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, клубов, проведение дополнительных уроков физической культуры;
- динамические паузы;
- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- 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: баскетбол, волейбол, штанга, легкая атлетика, шашки и шахматы, настольный теннис.



## Мероприятия.

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответствен ный	Результаты здоровьесберегающей деятельности
<b>1.Создание современных условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающимся.</b>				
1.1	Обновление спортивного инвентаря и оборудования.	2012 - 2017	завхоз	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
1.2	Ремонт тренажерного зала зала.	2012	Завхоз	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
1.3	Ремонт спортивного зала.	2012 - 2013	Завхоз	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
1.4	Реконструкция спортивной площадки (футбольное поле, беговая дорожка) в соответствии со стандартами.	2012 - 2015	Завхоз	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
1.5	Создание в учебных кабинетах благоприятной цветовой среды.	2012 - 2013	Заведующие кабинетами	Развитие физиологических личностных качеств: работоспособность, энергичность, креативность; создание комфортных условий среды обитания.
1.6	Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• освещение;</li> <li>• проветривание;</li> <li>• уборка</li> </ul>	1 раз в год	Администрация руководители МО	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
1.7	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	В течение года	Зам по УВР, Соц. педагог	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.

1.8	Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой)	В течение года	Зам по УВР	Сохранение качества здоровья обучающихся; оптимизация учебно – воспитательного процесса.
1.9	Организация активного отдыха на переменах	В течение года	Зам директора по ВР	Увеличение двигательной активности обучающихся, профилактика гиподинамии.
1.10	Вакцинация детей в соответствии с приказами Минздрава.	В течение года	медсестра	Профилактика различных заболеваний.
1.11	Индивидуальная психологическая помощь обучающимся, педагогам, родителям.	В течение года	Психолог, педагоги	Комфортная среда в школьном сообществе, созданы современные условия, обеспечивающие сохранение здоровья обучающихся.
1.12	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	сентябрь	Зам директора по УВР	Комфортная среда в школьном сообществе, созданы современные условия, обеспечивающие сохранение здоровья обучающихся.

## 2. Формирование установок на ведение здорового образа жизни.

2.1	Неделя Здоровья.	Ежегодно декабрь	Зам директора по ВР	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Положительная мотивация к ведению здорового образа жизни. Активное участие в подготовке мероприятий. (активная жизненная позиция);</li> <li>• предотвращающего формирования у обучающихся дезадаптационных состояний переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.</li> </ul>
2.2	Психопрофилактическая	Ежегодно по	Психолог, соц. педагог,	Психическое здоровье школьника

	<p>работа с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Какой должна быть девочка? (мальчик)</li> <li>• «Поведение и правонарушение»</li> <li>• «Какие профессии мне нравятся».</li> <li>• «Как мы говорим».</li> <li>• «Маленькая хозяйка».</li> <li>• «Свет мой зеркальце». (внешний вид).</li> <li>• «Что нужно делать, чтобы избежать конфликта».</li> <li>• «Как я отдыхаю» (саморегуляция).</li> <li>• «Что такое здоровый образ жизни».</li> <li>• «Основы полового воспитания»</li> <li>• «Вредные привычки» (наркомания, токсикомания, алкоголь, курение).</li> </ul>	параллелям	классные руководители	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание важности гигиенического ухода за своим телом;</li> <li>• Профессиональное и личное самоопределение обучающихся;</li> <li>• Сформировано негативное отношение и неприятие грубости и сквернословия;</li> <li>• Развитие межличностных отношений;</li> <li>• Сформировано форма выражения собственного достоинства;</li> <li>• Выявление значимости для крепкого здоровья отказа от вредных привычек и ведения здорового образа жизни;</li> <li>• Сформированы умения выстраивать свои отношения с окружающими людьми;</li> <li>• Сформирован стиль жизни, способствующий укреплению здоровья;</li> <li>• Сформирована правильная специфика полового восприятия жизни, умение согласовывать свою половую роль с реальными нормами поведения;</li> <li>• Сформированы коммуникативные качества обучающихся.</li> </ul>
2.3	Организация Дней	В течение года	Зам по ВР,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформирована потребность заниматься</li> </ul>

.	<p>здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Добрая дорога»</li> <li>• «Да здравствует зима!»</li> <li>• «А ну-ка, парни!», «Зарничка»</li> <li>• Туристическая эстафета.</li> </ul>		<p>учитель физвоспитания, педагог – организатор</p>	<p>спортом, вести здоровый образ жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Приобретение обучающимися навыков организации и проведения коллективного мероприятия.</li> <li>•</li> </ul>
2.4 .	<p>Выпуск листовок Здоровья</p> <p>1 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Витаминка»</li> </ul> <p>2 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Лукошко здоровья»</li> </ul> <p>3 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Хочу быть здоровым!»</li> </ul> <p>4 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я прививки не боюсь» (какие бывают прививки).</li> </ul> <p>5 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «В гостях у Мойдодыра»</li> </ul> <p>6 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Советы доктора»</li> </ul> <p>7 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Грипп – это...»</li> </ul> <p>8 класс</p>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сотрудничество в классном коллективе;</li> <li>• Сформирована позитивная самооценка учащегося;</li> <li>• Сформирована мотивация к здоровому образу жизни;</li> <li>• Сформирована система знаний об источниках опасности, умений, навыков выхода из экстремальных ситуаций;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Эта страшная болезнь – туберкулез»</li> </ul> <p>9 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Не курил бы ты...»</li> </ul> <p>10 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Опасные болезни» (гепатит С, СПИД)</li> </ul> <p>11 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Смерть на конце иглы»</li> </ul>			
2.5	<p>Проведение валеологических классных часов:</p> <p>1 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Травмоопасные участки в школе.</li> <li>• Режим дня.</li> <li>• Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой.</li> <li>• Вред табачного дыма.</li> <li>• Вернисаж «Сладкоежка» (конкурс рисунков)</li> </ul> <p>2 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Безопасное поведение в школе.</li> <li>• Гигиена учебного труда и отдыха.</li> <li>• Гигиена питания.</li> <li>• Объятия табачного дыма.</li> </ul> <p>3 класс.</p>	В течение года	Классные руководители, медицинские работники, инспектор ГИБДД, учителя – предметники, соцпедагог, родители.	<p>Сформированы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дружеская атмосфера в классном коллективе;</li> <li>• Умение общаться, дружить, веселиться;</li> <li>• Толерантное взаимодействие;</li> <li>• Толерантность, терпимость к другому образу жизни, другим взглядам;</li> <li>• Навыки и умения выполнения утренней зарядки;</li> <li>• Потребность в рациональном сбалансированном питании;</li> <li>• Представление о рационе и режиме питания;</li> <li>• Потребность применения витаминов как средства</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Способы решения конфликтных ситуаций.</li> <li>• Строение тела человека. Здоровье и болезнь.</li> <li>• Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.</li> <li>• О вкусной и здоровой пище.</li> </ul> <p>4 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим дня школьников.</li> <li>• Как защититься от простуды и гриппа.</li> <li>• Правильное питание – залог здоровья.</li> <li>• Курить или жить.</li> </ul> <p>5 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Режим дня.</li> <li>• «Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества.</li> <li>• Правильное питание – залог здоровья.</li> <li>• Закаливание – надежный щит против болезней.</li> </ul> <p>6 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Межличностное общение. Я и другие. Как я отношусь к критике.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Долина полезных продуктов.</li> <li>• Гигиена тела.</li> <li>• Психоактивные вещества.</li> </ul> <p>7 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я и другие.</li> </ul>			<p>профилактики различных заболеваний;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Потребность в закаливании как способу повышения сопротивляемости организма к различным факторам окружающей среды;</li> <li>• Коммуникативные качества обучающегося;</li> <li>• Система знаний об источниках опасности, умений, навыков выхода из экстремальных ситуаций;</li> <li>• Умение решать конфликтные ситуации в классном коллективе;</li> <li>• Сформированы конструктивные элементы поведения;</li> <li>• Навыки бесконфликтного общения;</li> <li>• Культура личной безопасности на дорогах, в социуме, дома;</li> <li>• Сформировано умение ставить цели, добиваться и проигрывать;</li> <li>• Представление о стрессах и путях его снятия;</li> <li>• Умения вести себя в сложных ситуациях;</li> <li>• Чувство ответственности за здоровье свое и близких;</li> <li>• Устойчивый интерес к занятиям спортом;</li> </ul>
--	--	--	--	---

	<p>Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.</li> <li>• Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом.</li> <li>• «Сон и профилактика его нарушения».</li> </ul> <p>8 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.</li> <li>• Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.</li> <li>• Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.</li> <li>• Открытая трибуна «Все о здоровой пище»</li> </ul> <p>Сотрудничество с ЦПС.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .Лекция «Здоровый образ жизни. Вредные привычки»</li> <li>• Лекция «Инфекции, передаваемые половым путем</li> </ul> <p>9 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиена тела –</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Критическое мышление по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;</li> <li>• Осознанное неприятие всех вредных привычек;</li> <li>• Совместно с родителями и социальными партнерами выработана единая линия воспитания культуры здоровья школьников</li> </ul>
--	---	--	--	---

основа здорового образа жизни.

- Питание – основа жизни.
- Безопасное поведение. Травматизм.
- Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.

10 класс.

- СПИД: пути передачи и способы предупреждения.
- Правила поведения в местах общественного питания.
- Уход за кожей лица.
- Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.
- Биоритмы и здоровье.

11 класс.

- Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье.
- Пищевые приоритеты.
- «Наркотики в зеркале статистики». Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.
- Модели поведения людей в экстремальных

	<p>условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Массаж – это здорово! Но...»</li> </ul>			
2.6	<p>Психопрофилактическая работа: цикл часов общения по теме «Поверь в себя»:</p> <p>1 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Будем знакомы, будем друзьями!</li> <li>• Кто я, какой я?</li> <li>• Чувства.</li> </ul> <p>2 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Мы общаемся.</li> <li>• Наш класс – дружная семья.</li> <li>• Тайны правильной учебы.</li> </ul> <p>3 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дружба. Как находить друзей и подруг.</li> <li>• Любят того, кто не обидит никого.</li> <li>• Тайны правильной учебы.</li> </ul> <p>4 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что значит быть счастливым.</li> <li>• Улыбка: в чем ее секрет.</li> <li>• Тайны правильной</li> </ul>	В течение года	Психолог, соцпедагоги, классные руководители	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение потенциальных способностей подростков быть успешным человеком;</li> <li>• Отказ от стереотипов поведения, мешающих личностному росту;</li> <li>• Формирование адекватной самооценки;</li> <li>• Овладение умением анализировать свои сильные и слабые стороны;</li> <li>• Развитие стрессоустойчивости, овладение навыками поведения в кризисном состоянии;</li> <li>• Формирование навыка управления своими эмоциями;</li> <li>• Формирование ценностных ориентиров по проблеме, касающейся взаимоотношений с людьми;</li> <li>• Приобретение навыка взаимодействия между людьми на основе терпимости;</li> <li>• Применение знаний о правилах поведения и нормах права, развитие умения объяснять правила и применять на практике;</li> <li>• Совершенствование</li> </ul>

	<p>учебы.</p> <p>5 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сказка о видах памяти.</li> <li>• Путь к себе.</li> <li>• Мой помощник - внимание.</li> <li>• Дружба в нашей жизни.</li> </ul> <p>6 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кем и каким я хочу быть.</li> <li>• «Веселья час» - воспитание умений и навыков коллективной деятельности и творчества.</li> <li>• Мы учимся договариваться.</li> <li>• Творческий человек. Какой он?</li> </ul> <p>7 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как развивать свои способности, восприятие, память, мышление, внимание.</li> <li>• Роскошь человеческого общения.</li> <li>• «Я художник, я поэт, я</li> </ul>			<p>коммуникативных навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>
--	---	--	--	---

спортсмен... А кто ты?

- Чем я отличаюсь от других?

8 класс:

- Привычки и воля.
- Эти вредные конфликты.
- Здравствуй, человек!  
(стимулирование нравственных мотивов).
- Познай самого себя!  
(самопознание и саморазвитие).
- Хочу и надо.

9 класс:

- Как ладить с людьми (любить, строить взаимоотношения, находить понимание со взрослыми, дружить с товарищами).
- Победить неуверенность в себе!
- Никогда не поздно поумнеть.
- Ступеньки самопознания.  
Типы темпераментов.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Первая любовь, первый поцелуй.</li> </ul> <p>10 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Я утверждаю себя.</li> <li>• Лидер – это идеальный человек?</li> <li>• Половое созревание девочек и мальчиков.</li> <li>• Красота движений человека. Красота как характеристика поступков человека.</li> </ul> <p>11 класс:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Имидж.</li> <li>• Я толерантная личность.</li> <li>• Супружество без брака.</li> <li>• Выбор профессии – это серьезно.</li> <li>• Понятия счастья, совести, долга, свободы как характеристики реальной жизни человека.</li> <li>•</li> </ul>			
<p><b>3. Организация сбалансированного и качественного питания в школе и формирование культуры</b></p>				

**питания у детей и подростков.**

3.1.	Выступление школьной агитбригады «Рациональное питание»	В течение года	Зам по ВР	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение новых результатов научных достижений в области питания и касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся;</li> <li>• Готовность обучающихся к восприятию знаний, касающихся охраны и укрепления здоровья, и собственным действиям в защиту здоровья.</li> </ul>
3.2.	Беседы «Здоровое питание»	В течение года	Соц. педагог, классные руководители, медик	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Внедрение новых результатов научных достижений в области питания и касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся;</li> <li>• Готовность обучающихся к восприятию знаний, касающихся охраны и укрепления здоровья, и собственным действиям в защиту здоровья.</li> </ul>

**4. Развитие физической культуры обучающихся.**

4.1.	Работа спортивных секций	В течение года	Учитель физкультуры, педагоги дополнительного образования, учителя начальных классов	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привлечение максимального количества детей к занятиям в спортивных секциях с оздоровительной направленностью;</li> <li>• формирование культуры здоровья,</li> <li>• пропаганда здорового образа жизни, повышение внутренней и внешней культуры всех участников</li> </ul>
4.2.	Презентация	сентябрь	Учитель физкультуры,	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Привлечение детей в</li> </ul>

	спортивных секций.		педагоги дополнительно о образования	спортивные секции; <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование культуры здоровья,</li> <li>• пропаганда здорового образа жизни, повышение внутренней и внешней культуры всех участников</li> </ul>
4.3.	Организация школьной спартакиады.	В течение года	Учителя физвоспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• включённость в активную физкультурную деятельность,</li> <li>• укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры,</li> </ul>
4.5.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Спартакиада по лёгкой атлетике (четырёхборье)</li> <li>• Соревнования по легкой атлетике «Шиповка юных»</li> <li>• Районные соревнования различных направленностей.</li> <li>• Районный туристический слет</li> <li>• Кросс.</li> </ul>	В течение года	Учителя физвоспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировано понятие о преимуществе здорового образа жизни,</li> <li>• расширен кругозор школьников в области физической культуры и спорта.</li> </ul>

**5.Профилактика социально значимых заболеваний и употребления психоактивных веществ несовершеннолетними в школе**

5.1.	Проведение диагностики по проблемам курения, злоупотребления спиртными напитками, наркотиками.		Заместитель директора по ВР, соцпедагог	<ul style="list-style-type: none"> <li>• корректировка плана работы по формированию здорового образа жизни.</li> </ul>
5.2.	Планирование работы со специалистами из района. Проведение профилактических	В течение года	Заместитель директора по ВР, соцпедагог	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование ценностей здорового образа жизни и антинаркотических</li> </ul>

	<p>бесед, лекций, практикумов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологи и врачи Центра планирования семьи;</li> </ul>			установок.
5.3.	<p>Проведение КТД «Суд над сигаретой» (День борьбы с табакокурением).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Библиотечные уроки;</li> <li>• Конкурс плакатов;</li> <li>• Выпуск Листков Здоровья;</li> <li>• «Письмо курильщику»;</li> <li>• Акция «Обменяй сигарету на конфету»</li> <li>• «День независимости от вредных привычек»</li> <li>• Выставка книг.</li> <li>• Цикл классных часов «Мы живем в мире, где есть наркотики»</li> </ul>	апрель	Зам по ВР, библиотекарь, классные руководители	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мотивация педагогического ученического и родительского коллективов на решение проблем здорового образа жизни;</li> <li>• Исключение употребления табака, алкоголя, наркотиков.</li> </ul>
5.4.	<p>КТД, посвященное Всемирному дню борьбы со СПИДом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Участие в районных</li> </ul>	декабрь	Зам по ВР, библиотекарь, классные руководители	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мотивация педагогического ученического и родительского коллективов на решение проблем здорового образа</li> </ul>

	<p>мероприятиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Выпуск Листков Здоровья.</li> </ul>			<p>жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Исключение употребление табака, алкоголя, наркотиков.</li> </ul>
<b>6.Участие педагогических работников, обучающихся в инновационных проектах и программах.</b>				
6.1.	Проведение тематических педсоветов, семинаров, круглых столов, с целью погружения в проблему.	В течение года	Администрация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Созданию комфортной здоровьесберегающей образовательной среды и формирование здорового образа жизни.</li> <li>• Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся.</li> <li>• Планирование и осуществление мероприятий по предупреждению переутомления учащихся в процессе учебной деятельности</li> </ul>
6.2.	Повышение профессиональной компетенции учителей в области реализации здоровьесберегающих технологий.	В течение года	Администрация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение квалификации педагогов в вопросах здоровья детей.</li> <li>• внедрение здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
6.3.	Осуществление просветительской деятельности, направленной на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни среди обучающихся, их	В течение года	Администрация	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение в планы воспитательной работы во всех классах занятий, позволяющих целенаправленно подготовить обучающихся по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья,</li> </ul>

	родителей, педагогов.			<p>воспитывать у них стремление к ведению здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование негативного общественного мнения к алкоголизации, наркотизации общества.</li> </ul>
6.4.	Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.			Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся.
<b>7.Рационализация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.</b>				
7.1.	Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь - ноябрь	Заместитель директора по УВР	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.</li> <li>• Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни</li> </ul>
7.2.	Валеологический анализ расписания уроков.	В течение всего учебного года	Заместитель директора по УВР	Поиск оптимальных условий для организации деятельности обучающихся во время занятий.
7.3.	Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4	В течение всего учебного года	Заместитель директора по ВР, педагоги продлённого дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Благоприятные условия для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.</li> </ul>

	классы)			<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>
7.4.	Организация перемен и создание на переменных таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение всего учебного года	Заместитель директора по ВР, классные руководители	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы,</li> <li>Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.</li> </ul>
7.5.	Включение вопросов с определённой валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, физической культуре и ДР.	В течение всего учебного года	Заместитель директора по УВР	<ul style="list-style-type: none"> <li>Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках.</li> <li>Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни:</li> </ul>
7.6.	Контроль за выполнением норм самообслуживания	Октябрь, декабрь, март		Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса.

7.7.	Контроль за правильным использованием ТСО.	Ноябрь, февраль	Заместитель директора по УВР	Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся дезадаптационных состояний переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.
7.8.	Валеологический анализ урока.	Декабрь	Заместитель директора по УВР	Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через использование валеологических подходов и методов;
7.9.	Повышение валеологической грамотности учителей.	Январь	Заместитель директора по УВР	Активное вовлечение педагогов оценку хода программных мероприятий;
7.10.	Структурирование учебных программ на основе валеологических принципов.	май	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках.
7.11.	Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой)	Октябрь - март	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни
7.12.	Запуск медико - педагогического мониторинга детей и подростков при зачислении их в школу (с учётом сложности программы обучения)	Апрель - май	Зам по ВР, медсестра	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни
<b>8.Реализация дополнительных образовательных программ в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся.</b>				

8.1.	Сотрудничество с ДК с.Кенада	В течение года	Заместитель директора по ВР	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширение системы взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными структурами;</li> <li>• Увеличение доли обучающихся, занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>• Формирование негативного общественного мнения в ученическом коллективе к табакокурению, алкоголизации, наркотизации общества.</li> </ul>
8.2.	Работа спортивных секций в рамках дополнительного образования в стенах школы.	В течение года	Заместитель директора по ВР	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение доли обучающихся, занимающегося физической культурой и спортом;</li> <li>• Формирование у обучающихся культуры здоровья.</li> <li>• Воспитание стремления к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>
<b>9. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.</b>				
9.1	«Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей»	В течение года	Зам по ВР	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
9.2	Психологические особенности внутрисемейных отношений.	В течение года	Зам по ВР, классные руководители	Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

	Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам.			
9.3	Профилактика и предупреждение «школьных болезней».	В течение года	Классные руководители, медик	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
9.4.	«В здоровом теле - здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника»	В течение года	Классные руководители, медик	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
9.5.	<p>1 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• . Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.</li> </ul> <p>2 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Компьютер в жизни семьи. Самочувствие вашего ребенка.</li> </ul> <p>3 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Здоровье моего ребенка. Прививки... нужны ли они?</li> </ul> <p>4 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни младших подростков в семье.</li> </ul> <p>5 класс.</p>	В течение года	Классные руководители, медик	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.</li> <li>• Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,</li> </ul>

- Детская нервозность, ее предупреждение и лечение. Предупреждение утомляемости.

6 класс.

- Формирование здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности человека.

7 класс.

- Половое созревание: как помочь ребенку.

8класс.

- Подросток в мире вредных привычек. Формирование навыков здорового образа жизни, ориентация на сохранение и укрепление здоровья.

9класс.

- Физкультура и спорт в жизни старшеклассников
- Группы риска и раннее выявление

формирующейся зависимости от алкоголя, наркотиков, одурманивающих веществ.

10 класс.

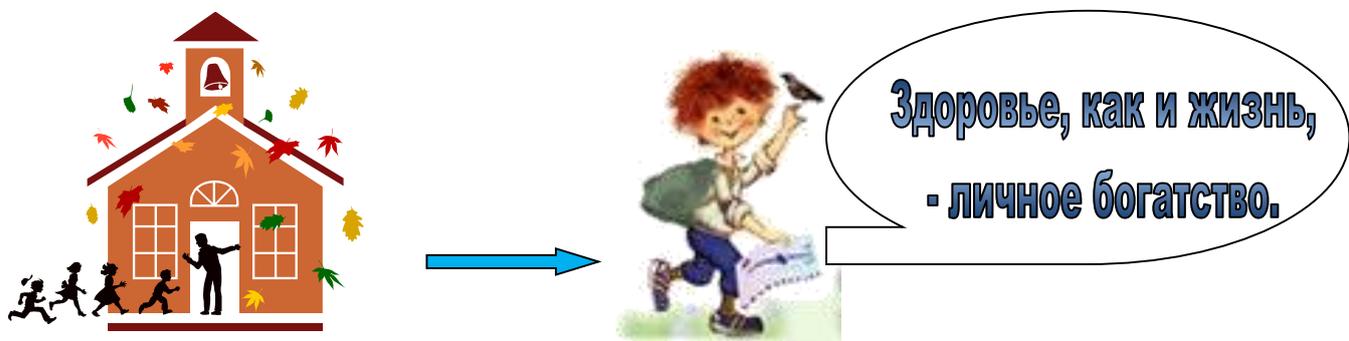
- Предупреждение вредных привычек, антиалкогольное и антитабачное воспитание.

11 класс

- Роль и ответственность семьи в профилактике распространения алкоголя и наркотиков среди детей и подростков

## Ожидаемые результаты реализации Программы.

- Увеличение доли обучающихся, занимающегося физической культурой и спортом;
- Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни;
- Привлечение внимания субъектов образовательного процесса и общественности к проблемам занятости, оздоровления обучающихся и их решению.



Учащиеся и выпускники школы

### должны знать:

1. Главная ценность жизни есть здоровье, за которое отвечает сам человек.
2. О необходимости регулярных профилактических осмотров с целью предупреждения и распознавания заболеваний на ранней стадии.
3. о заболеваниях, передающихся половым путем и способах их предупреждения.

### должны уметь:

1. Противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
2. Оказать первую доврачебную помощь пострадавшим.
3. Обеспечить адекватные физиологические потребности и индивидуальные особенности питания.
4. Контролировать собственные поведенческие реакции, а также нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.
5. Вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях.

6. иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности, а также закаливание.
7. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей.
8. Использовать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача.

*должны иметь:*

1. Сформированную точку зрения на вредные привычки (табак, алкоголь, наркотики, психотропные вещества).
2. Потребность соблюдения правил личной гигиены.
3. Устойчивую положительную мотивацию на достаточный уровень двигательной активности и закаливание организма.
4. Навыки позитивного отношения к людям.