

«Утверждаю»

Директор МАОУ «ССОШ №2»

/Кугаева У.К.

« 20 » 08 2022г.



Программа «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

на 2022-2023 учебный год

п. Светлый 2022 г.

Пояснительная записка

В последние годы вопросы об охране здоровья детей и подростков делаются все более и более актуальными. Государственная политика в области образования в качестве первоочередной задачи выдвигает «приоритет здоровья человека и свободного развития личности». Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (от 30.03.99) вменяет (ст.28): В дошкольных и других общеобразовательных учреждениях должны осуществляться меры по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников.

Современное состояние здоровья наших детей в последние годы не даёт повода для оптимизма. Среди заболеваний на первый план выходят заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие), патология зрения, ОРВИ и ОРЗ.

Основными причинами ухудшения здоровья считаем:

- высокие учебные нагрузки;
- несбалансированное питание;
- низкую двигательную активность;
- вредные привычки;
- факторы социального и экологического риска;
- отсутствие мотиваций на здоровый образ жизни.

Вот почему школа должна стать “школой здоровья”, а сохранение и укрепление здоровья обучающихся – приоритетной функцией ОУ.

Проект “Здоровое поколение” позволит найти наиболее эффективные формы организации школьной жизни, пути и средства внедрения здоровьесберегающих технологий, возможности разгрузки учебно-воспитательного процесса, снятия утомляемости детей.

Цель проекта:

Обеспечение оптимизации образовательного процесса, определяющего здоровье как цель, объект и результат деятельности школы, гарантирующего оптимальные условия физического и психического становления обучающихся и сотрудников образовательного учреждения.

Задачи:

- воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- развитие субъектного, ответственного отношения школьников к своему здоровью;
- повышение компетентности школьников в вопросах здоровья и здорового образа жизни;
- создать систему коррекции физического, психологического, социального и нравственного развития обучающихся с использованием комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий без отрыва от учебного процесса;
- отслеживать организацию учебно-воспитательного процесса с учётом его психологического и физиологического воздействия на обучающихся и соблюдение санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирование учебной нагрузки и профилактики утомления обучающихся;
- разработать модель психолого-социально-педагогического сопровождения сотрудников и обучающихся в образовательном процессе;
- организовать работу по повышению профессиональной компетентности педагогов по реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- активизировать участие семьи в решении вопросов охраны и укрепления здоровья детей;
- создать условия для практической реализации принципов здоровьесбережения в УВП;

- организовать научно-методическую работу, направленную на профессиональный рост педагогов, через проведение практических занятий, тематических встреч, самообразования по решению задач сохранения и развития здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни коллектива школы, культуры физического, психологического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Планируемые результаты:

В школе создана предметно-развивающая среда, способствующая повышению уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся; соблюдается оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей. Дети, родители и педагоги осознанно относятся к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни в современном гражданском обществе.

Формируемые компетенции:

- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- знания о взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- знания о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Прогнозируемая модель ученика.

Это – человек:

- относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;
- знающий механизмы и способы поддержания здоровья;
- физически развитый;
- стремящийся к физическому совершенствованию;
- без вредных привычек;
- знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.

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?

5-9 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?

10-11 классы

Тема 1: Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание 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. Перечень кружков по формированию культуры ЗОЖ:

	Направление	Название	Класс	Руководитель		
1	Спортивно-оздоровительное	Секция по волейболу	5-11 класс	Нужнова Е.С.		
2	Спортивно-оздоровительное	Строевая подготовка	5 класс	Исмурзинов М.К.		

		(кадеты)				
3						

**План мероприятий по реализации проекта «Здоровое поколение»
на 2022 – 2023 учебный год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
	<i>Диагностика, коррекция и развитие учащихся</i>		
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей	В течение года	Кл.руководители
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	Октябрь-ноябрь	Зам. директора
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	кл. руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.	1 раз в год	Классные руководители
5.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	Систематически	Учителя-предметники
	<i>Организация здоровьесберегающего образовательного процесса</i>		
1.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	Постоянно	Директор
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор
5.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану ВШК	Администрация школы Профком
6.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
7.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
8.	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей,	Сентябрь	Соц.педагог

	- неполных семей, - детей-инвалидов		
9.	Учет посещаемости учащимися школы	В течение года	классные руководители, соц.педагог
10.	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по УВР
11.	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Директор
12.	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник
13.	Организация горячего питания в школьной столовой	В течение учебного года	Директор
14.	Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся	В течение учебного года	Директор, соц.педагог
15.	Проведение динамических пауз в 1-х классах	Постоянно	Учителя начальных классов
16.	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь	Зам. директора по УВР, учителя физической культуры
17.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
18.	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зав. кабинетами
19.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики учащихся	В летний период	Директор, начальник лагеря
20.	Подготовка актов по приемке школы	Июль-август	Директор
21.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор
22.	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор
<i>Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа</i>			
1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики	В течение года	Зам. директора по УВР, руководители ШМ

	учебных перегрузок		О
2.	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные руководители
3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководители ШМО
4.	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	По плану воспитательной работы	Классные руководители
5.	Проведение тематических классных часов по формированию навыков здорового образа жизни	В течение года	Классные руководители, соц. педагог
6.	Проведение месячников: - пожарной безопасности - гражданской защиты - охраны труда	Сентябрь Октябрь Май	Директор, зам. директора по ВР
7.	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	До декабря	Библиотекарь
8.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	Во время каникул	Директор
Классная просветительская работа			
1.	Включить в учебные планы начальных классов проведение специальных уроков практической гигиены, бесед учителя на уроках и во внеурочное время по вопросам охраны здоровья.	В течение года	Классные руководители
2.	Реализация программы «Разговор о правильном питании»	В течение года	Учителя начальных классов
3.	Обеспечить правильную постановку гигиенического обучения в старших классах путём преподавания вопросов гигиены и медицины; антиалкогольного и антинаркотического воспитания при прохождении соответствующего материала в курсах природоведения, анатомии, биологии, химии.	В течение года	Учителя ОБЖ, биологии, химии
4.	Систематически знакомить учащихся с правилами гигиены и техники безопасности на уроках технологии, физической культуры, ОБЖ	В течение года	Учителя - предметники

5.	Систематически проводить классные часы по пропаганде здорового образа жизни, правильного питания, по профилактике вредных привычек.	В течение года.	Классные руководители, соц. педагог
6.	Ежедневно проводить перед началом уроков зарядку, а на уроках физкультминутки.	В течение года.	Учителя предметники
II. Внеклассная и внешкольная работа.			
1.	Дни Здоровья.	Раз в четверть	Классные руководители, учителя физической культуры.
2.	Обновление стендов, посвященных здоровому образу жизни.	сентябрь	Администрация школы
3.	Организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами	В течение года	Администрация школы
4.	Проведение недели физкультуры , ОБЖ и здорового образа жизни	сентябрь	Учителя - предметники
5.	Участие в трудовых акциях по уборке территории школы «Школьный двор», «Чистая улица» и др.	Апрель-август	Классные руководители
6.	Участие в проведении конкурсов рисунков и плакатов «Мы выбираем здоровый образ жизни».	В течение года	Учителя физической культуры, соц.педагог
7.	Анкетирование на тему: «Основы здорового образа жизни».	Раз в полугодие	Классные руководители, соц.педагог
8.	Проведение открытых мероприятий для учащихся 5–9 классов на тему: «Береги здоровье смолоду», «Если хочешь быть здоровым – закаляйся»	В течение года	Классные руководители
9.	Проведение конкурсов для учащихся начальной школы «В гостях у доктора Айболита», «Береги здоровье свое»	В течение года	Классные руководители
10.	Ежемесячно обновлять уголок «Здоровье» в соответствии с планом на тему: «Полезные привычки», «Личная гигиена», «Питайтесь правильно», «Потребность быть здоровым».	В течение года	Библиотекарь
11.	Участие во всероссийских акциях «Спорт вместо наркотиков», «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам»;	В течение года	Классные руководители
12.	Проведение бесед врачей с обучающимися «Здоровый образ жизни», «Профилактика простудных заболеваний» и т.д.	В течение года	Медицинский работник
13.	Участие в массовых мероприятиях «День памяти жертв ДТП», «День защиты детей»	По плану	Классные руководители
14.	Участие в акции «Внимание – дети!» по профилактике дорожно-транспортного	По плану	Классные руководители

	травматизма		
15.	Проведение мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом.	декабрь	Классные руководители, соц.педагог
16.	Участие в общешкольных и районных спортивных мероприятиях.	В течение года	Учителя физической культуры
17.	Вовлечение учащихся в детские объединения, секции, клубы по интересам	В течение года	Классные руководители
III. Методическая работа с учителями и гигиеническая подготовка техперсонала.			
1.	Проводить занятия для учителей по повышению медицинских и гигиенических знаний на педсоветах, совещаниях при директоре, заседаниях МО.	По графику	Медицинский работник
2.	Проводить инструктаж с техническим персоналом на темы: «Использование дезрастворов при уборке помещений школы», «Профилактика гриппа, ОРВИ», «Личная гигиена и кишечные инфекции», «Микробы».	Один раз в четверть	Зам. директора по АХР
3.	Принимать участие в школьных акциях «Школьный двор», «Чистая улица».	По плану	Зам. директора по АХР
IV. Просветительская работа среди родителей.			
1.	Проводить на классных родительских собраниях беседы на темы: «Истоки здоровья», «Предупреждение переутомления», «Секреты здоровья ребёнка», «Как помочь ребёнку учиться. Распределение времени и режим дня. Интересы и увлечения» «О вреде наркотиков», «Профилактика курения, алкоголизма, наркомании», «Духовное здоровье», «Здоровье детей в наших руках»	По графику	Классные руководители
2.	Оформлять уголок «Здоровье».	Один раз в четверть	Библиотекарь
3.	Провести ряд лекций на медицинские темы на общих родительских собраниях: «Основы формирования у ребёнка навыков здорового образа жизни». «Атмосфера жизни семьи как фактор физического и психического здоровья ребёнка». «Профилактика вредных привычек и социально обусловленных заболеваний у детей», «Особенности переходного возраста»	По плану	Медицинский работник классные руководители
V. Контроль за эффективностью физического воспитания и обучения здоровому образу жизни и			
1.	Посещение уроков физической культуры.	В течение года	Администрация школы
2.	Контрольные срезы на уроках биологии, физики, технологии, ОБЖ, естествознания по гигиеническим темам.	В течение года	Учителя предметники
3.	Проведение анкетирования и тестирования на тему: «Мы за здоровый образ жизнь».	В течение года	Классные руководители

4.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
5.	Контроль за качеством питания в школьной столовой (разнообразное рациональное, сбалансированное питание на протяжении дня и учебной недели).	В течение года	Администрация школы
Оздоровительно- профилактическая работа			
1.	Диагностика состояния здоровья учащихся и физического развития, поступающих в 1 класс. Заполнение паспорта класса с 1-11 классы (отслеживание состояние здоровья)	Сентябрь В течение года	администрация школы, учителя физической культуры
2.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно	Зам. директора по УВР, учителя
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Медицинский работник
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	По плану	Классные руководители
6.	Организация и проведение медосмотра школьников с оценкой их физического развития и с определением группы здоровья и физической группы.	Раз в год	Администрация школы
7.	Вакцинация учащихся.	По графику	Медицинский работник
8.	Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовки детей.	В течение года	Учитель физкультуры
9.	Лекторий для педагогов, учащихся и родителей на темы профилактики заболеваний, гигиены школьников, по охране здоровья.	В течение года	Администрация школы
VII. Спортивно – массовая работа.			
1.	Легкоатлетическая эстафета, веселые старты, посвящённые началу учебного года.	Сентябрь	Учителя физической культуры
2.	Участие в туристическом слете 5-11 классы. Пропаганда здорового образа жизни.	Сентябрь	Классные руководители, учителя физической культуры, администрация школы
3.	Весёлые старты. «Папа, мама, я – спортивная семья»	Раз в полугодие	Учителя физической культуры

4.	Подвижные спортивные игры.	По графику	Учителя физической культуры
5.	Участие во всех районных и школьных спортивных соревнованиях	По графику	Учителя физической культуры
6.	Дни здоровья.	Сентябрь, февраль, май	Классные руководители
7.	Приём зачётов по физкультуре.	Сентябрь, май	Учителя физической культуры
8.	Весенний кросс	Май	Учителя физической культуры
9.	Сдача физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года	Учителя физической культуры
10.	Участие в школьной и районной военно-патриотической игре «Зарница»	Апрель	Учителя физической культуры
11.	Проведение школьного конкурса «Строя и песни»	февраль	Классные руководители, учителя ОБЖ и физической культуры

Список литературы

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А. Ступеньки к школе. Азбука здоровья. Тетрадь № 13; ДРОФА - , 2007. -213 с
2. Вайнер Э. Н. Особенности воспитания культуры здоровья в системе общего образования/Э. Н. Вайнер// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №5. – С.47-59.
3. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. – 2010. – № 11. – С. 3.
4. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. – 2010. – № 7. – С. 33-38.
5. Кислицина, О. А. Социально-экономические факторы риска психических расстройств подростков / О. А. Кислицина // СОЦИС. – 2009. – № 8. – С. 92-99.
6. Марголина, А. Вегетарианство и здоровье / А. Марголина // Наука и жизнь. – 2010. – № 4. – С. 97-101
7. Онищенко Г. Г., Тутельян В. А. Здоровое питание недорого/ Г. Г.Онищенко, В. А. Тутельян// ОБЖ. Основы безопасности жизни. – 2009. — №3. – С.22-25
8. Сенников С.А. Школа - важнейшее звено в укреплении здоровья детей и подростков //Школа здоровья. – 2002. -№2. – с.22.
9. Синягина Н. Ю., Кузнецова И. В. Здоровье как образ жизни// Н. Ю. Синягина, И. В. Кузнецова//Здоровье всех от А до Я. – 2007. – №2. – С.41-47.
10. ТаракановаЛ.А. Здоровьесберегающие технологии //Завуч. – 2002. - №2. – с.120.
11. Тихомирова Л. Здоровый учитель – здоровые дети //Народное образование. – 2003. - №5. – с.71-74.
12. Формирование здорового образа жизни //Физическая культура в школе. – 2001. - №2. с.50-55
13. Царев, И. В своей тарелке: Как поднять иммунитет, не вставая из-за обеденного стола / И. В. Царев // Российская газета. – 2010. – № 11. – С. 21. Иммунитет, здоровое питание