

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 им.С.Газдарова
с.Чикола Ирафского района



Программа здорового образа жизни

2019 - 2020 г.

Пояснительная записка

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

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

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

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

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

I. Концепция программы.

В настоящей концепции понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни - это значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности; готовность к самостоятельному жизнепрживанию. Деятельность по созданию условий для сохранения здоровья учащихся в обязательном порядке должна учитывать те факторы, которые влияют на здоровье ребенка: и экологические, и социальные, и санитарно-гигиенические. Однако школа не в силах заменить медицинские учрежден

и вылечить заболевание. Школа лишь может создать условия для профилактики новых заболеваний и сохранению здоровья, может содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, может научить учащихся защищать свою жизнь и сохранять свое здоровье. Необходимо сформировать у детей устойчивые

мировоззренческие представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без целостной системы воспитания. Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни.

II. Цель и задачи Программы.

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

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.
2. Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение к данной проблеме медицинских работников, родителей, психолога школы.
3. Улучшить материально-техническую базу, переоборудовать спортзал, приобрести современное спортивное оборудование.
4. Совершенствовать современные методы мониторинга здоровья.
5. Пропагандировать ЗОЖ (проведение конкурсов, акций, классные часы, лекции, беседы).
6. Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой.
7. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.
8. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.
9. Вовлекать учащихся в занятия утренней пробежки, физической культуры и спорта.
10. Создать условия для полноценного питания школьников.
11. Воспитать негативное отношение к вредным привычкам.
12. Способствовать формированию осознанного отношения учащихся к своему здоровью.

III. Программа разработана в соответствии с:

- законом РФ «Об образовании»;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (1998г.);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
- «Оценкой физического развития и состояния здоровья детей и подростков». М: ТЦ Сфера, 2005;
- Методическими рекомендациями, утвержденными Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.96. №01-19/31-17).

IV. Прогнозируемый результат.

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

V. Участники программы.

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

VI. Педагогические средства.

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

VI. Основные направления работы по реализации программы.

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

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению детского травматизма на дорогах; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится *работе с родителями*, так как прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

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

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

VII. Предлагаемые формы работы по реализации программы.

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

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

2. Соревнования и спортивные праздники:

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

3. Туризм, краеведение:

- Общешкольные Дни здоровья;
- Участие в играх «Зарница» и «Безопасное колесо»;
- Прогулки на свежем воздухе.

4. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

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

5. Исследовательская работа. Мониторинг.

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

VIII. Функциональное обеспечение создания реализации программы.

1. Функции медицинской службы школы:

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

2. Функции директора и его заместителей:

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

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

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

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- Организация и проведение профилактической работы с родителями;
- Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
- Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы...) в рамках программы «Здоровый образ жизни школьника»;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, ПДД, правовой культуры.

IX. Материально-техническая база.

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

- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- спортивная площадка;
- футбольное поле

X. Ожидаемые результаты.

- 1.Создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников.
- 2.Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.
- 3.Создание системы мониторинга состояния здоровья детей;
- 4.Уменьшение детей склонных к вредным привычкам;
- 5.Повышение общей культуры учащихся и их родителей;
- 6.Соблюдение режима труда и отдыха;
- 7.Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам ЗОЖ.

Общая модель реализации программы «Здоровье»

Администрация	Общее руководство разработкой программы. Контроль за реализацией программы.
Медицинская служба. Психологическая служба.	Медицинское, психологическое, правовое обеспечение реализации программы.
РОВД Ирафского района. ПДН Ирафского района	Организация профилактической работы.
М/О классных руководителей. Временные творческие группы. Заместитель директора по воспитательной работе. Классный руководитель.	Организация жизнедеятельности и условий для самостановления принципов жизни ученика, организация профилактической работы.
Ученик	Беседы, лекции, рефераты и доклады по теме «Здоровый образ жизни» Формы реализации программы Диспут. Конкурс. Индивидуальная работа.

Общая структура реализации программы «Здоровье»

I. Младший школьный возраст.

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

1-й класс	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
Родительское собрание	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
Конкурсы	Знаковок «Все без исключения должны знать правила дорожного движения». Рисунков «Осторожно, дети!».
2-й класс	
Классные часы	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка.
Родительское собрание	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
Конкурсы	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое». Знаковок ПДД «Перекресток».
3-4 классы	
Классные часы	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
Родительское собрание	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать

	стрессов и психических расстройств младшего школьника».
Конкурсы	Рисунков «Зеленая аптека». Знатоков ПДД «Осторожно - движение». Моделей школьной формы (из цикла «Фантазеры»).

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

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

Классные часы	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
Родительское собрание	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

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

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

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
Родительское собрание	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками РОВД по вопросу профилактики преступности.
Конкурсы	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»

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

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

Классные часы	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
Родительское собрание	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.
Конкурсы	Плакатов «Скажем наркотику - нет!», буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

Мероприятия

по реализации программы «Здоровый образ жизни школьника» в МКОУ СОШ№2 им.С.Газдарова

№ п.п.	Название мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
I. Медико-профилактическая работа			
1.	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников.	ежегодно	медработник
2.	Определение группы по физкультуре.	постоянно	медработник
II. Психологическое здоровье			
1.	Помощь психолога школы в решении проблем взаимоотношений между участниками учебно-воспитательного процесса (тестирование, тренинги).	постоянно	психолог
2.	Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми.	постоянно	психолог
3.	Психологическая коррекция и диагностика отклоняющегося поведения.	постоянно	психолог
4.	Цикл лекций по теме «Психология здоровья».	по плану	психолог
III. Социальное здоровье			
1.	Обследование детей из неблагополучных семей с целью выявления негативного влияния и его устранения.	1 раз в четверть	зам. директора по ВР, социальный педагог
2.	Организация внеурочной занятости детей из проблемных семей.	постоянно	зам. директора по ВР
3.	Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми.	постоянно	зам. директора по ВР, школьный психолог
IV. Экскурсионно-туристическая деятельность			
1	Организация экскурсий для учащихся школы по историческим и памятным местам ирафского района.	3 четверть	зам. директора по ВР, кл. руководители
2	Туристско – экскурсионная работа в классах.	май - июнь	учителя физкультуры, кл. руководители
V. Физкультурно-оздоровительная и военно-спортивная деятельность			
1.	Проведение игр "Зарница", «Безопасное колесо».	апрель	учитель ОБЖ и учителя физкультуры
2.	Проведение соревнований по мини-футболу, волейболу, баскетболу.	ежегодно	учитель ОБЖ и учителя физкультуры
3.	Обеспечение организационного участия учащихся 10-х классов в учебно-полевых сборах.	июнь	учитель ОБЖ
VI. Краеведение			
1.	Проведение тематических классных часов.	ежегодно	классные руководители
2.	Участие в районном смотре музеев и музейных комнат «Мы памяти этой верны».	ноябрь	зам. директора по ВР, руководитель музея
3.	Проведение конкурсов, сочинений, рисунков, викторин на темы: <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Край, в котором я живу»; ▪ "Я - гражданин России"; ▪ Есть такая профессия - Родину защищать"; ▪ Государственная символика»; ▪ «Осетия родная , мы гордимся тобой! 	ежегодно	зам. директора по ВР, кл. руководители
4.	Организация показа и обсуждение фильмов о войне, о современной армии.	ежегодно	учитель истории, учитель ОБЖ
VII. Общественно-полезный труд			

1.	Проведение конкурса на самый чистый и уютный класс.	ежегодно	зам. директора по ВР, классные руководители, Совет учащихся
2.	Шефство над Братской могилой..	в течение года	зам. директора по ВР
3.	Экологические субботники.	в течение года	зам. директора по ВР
VIII. Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса			
1.	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям.	Постоянно	администрация школы
2.	Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся.	1 раз в 5 лет	администрация школы
3.	Своевременное проведение инструктажей по технике безопасности обучающихся, педагогов.	1 раз в 6 месяцев	завхоз
4.	Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса.	постоянно	завхоз
5.	Обеспечение достаточной освещенности искусственным светом всех учебных комнат.	постоянно	завхоз
6.	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима.	постоянно	завхоз
7.	Занятия по ОБЖ.	ежемесячно	учитель
8.	Использование ТСО с соблюдением правил их эксплуатации.	постоянно	учителя
9.	Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков.	постоянно	зам. директора по УВР
10.	Выполнение требований к организации питания учащихся.	постоянно	зам. директора по У ВР
11.	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми	постоянно	учитель ОБЖ, классные руководители, отряд ЮИД
12.	Оформление уголка по безопасности дорожного движения.	ежегодно	учитель ОБЖ
13.	Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ.	постоянно	зам. директора по ВР, классные руководители
14.	Выставка рисунков по ПДД	постоянно	зам. директора по ВР
IX. План традиционно- массовых мероприятий			
1.	Эстафета «Веселые старты».	1 раз в четверть	учитель физкультуры
2.	Спортивная эстафета «А ну-ка, мальчики!».	февраль	учитель физкультуры
3.	Конкурс «А ну-ка, девочки!».	март	учитель физкультуры
4.	День здоровья.	1 раз в четверть	Учитель физкультуры
5.	Работа по программе «Здоровье».	постоянно	зам. директора по ВР
X. Пропаганда здорового образа жизни			
1.	Значение режима питания.	сентябрь	классные руководители, медработник
2.	Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье.	Октябрь	классные руководители, психолог
3.	Режим дня. Организация свободного времени .	ноябрь	классные руководители
4.	Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.	Декабрь	медработник
5.	Соблюдение правил личной и общественной гигиены.	Январь	медработник
6.	Физкультура и спорт; значение занятий спортом для здоровья детей.	Февраль	медработник
7.	Алкоголь – его отрицательное влияние на воспитание детей. О вреде курения.	Март	медработник
8.	Организация труда и отдыха в период летних каникул.	Май	зам. директора по ВР
XI. Материально – техническая база			
1.	Ремонт школьной столовой и актового зала		
2.	Реконструкция спортивной площадки		