

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом

Протокол от 26.08.2015 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом

МБОУ «Верхнепотаповская СОШ»

от 26.08.2015 г. № 149

**Муниципальное бюджетное образовательное
учреждение
«Верхнепотаповская средняя общеобразовательная
школа»**

**ПРОГРАММА
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**«Здоровье — это
жизнь»**

2015г.

1. Введение.

Здоровье - это достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время все очевиднее становится ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка.

Сегодня появилась острая необходимость решения данной проблемы в масштабе страны, региона, города и отдельно взятой школы и класса.

В МБОУ «Верхнепотаповская СОШ» создана программа здоровья сбережения «Здоровье-это жизнь». Программа обеспечивает целенаправленность в работе по воспитанию и ориентированию у детей привычек здорового образа жизни. Программа здоровьесбережения ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувство ответственности за сохранение и укрепления своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

2. Цели программы:

- создание в школе организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы;
- формирование представления об основах экологической культуры на примере экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды.

3. Задачи программы:

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике.

4. Нормативно-правовая база:

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 “Об образовании” (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12-ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
- Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
- Федеральный закон №38 –ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
- СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в ОУ»
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Функции различных категорий работников школы

5.1. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

5.2. *Функции классного руководителя:*

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

6. Участники программы:

- учащиеся
- педагогическое сообщество
- родители.
- Медицинские работники ЦРБ г.Константиновска
- ГИБДД

7. Сроки и этапы реализации программы:

(2015 – 2016гг.):

- анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

(2016 – 2017гг.):

- внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, использование АПК «Армис»;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

(2017 – 2018гг.):

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

8. Модель личности ученика.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации

решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей и подростков.

Для этого создана прогнозируемая модель личности ученика:

<i>Модель выпускника первой ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника второй ступени обучения</i>	<i>Модель выпускника третьей ступени обучения</i>
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать свое физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда. 	<ul style="list-style-type: none"> - стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье; - убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек; - знание различных оздоровительных систем; - умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека; - способность вырабатывать индивидуальный образ жизни; - гигиена умственного труда.

9. Ожидаемые конечные результаты программы:

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

10. Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями); культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

11. Методы контроля над реализацией программы:

- проведение заседаний Педагогического совета школы;
- 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.

12. Основные направления деятельности программы:

12.1. Медицинское направление предполагает:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- реабилитационную работу;
- обязательное медицинское обследование;

12.2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, конкурсы рисунков, плакатов, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма).

12.3. 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.

12.4. 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, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

13. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (зеленые растения в классах, рекреациях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

14. Реализация основных направлений программы:

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
3. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
4. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
5. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
6. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
7. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
8. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.

15. Применение разнообразных форм работы:

15.1. Учет состояния детей:

- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.

15.2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- индивидуальные занятия;
- дни здоровья.

16. План деятельности по реализации программы

№	мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки
1.	Просветительское направление		
1.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ .	учителя, заместитель директора	ежегодно
1.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно
1.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и	администрация школы	ежегодно

	укреплению здоровья детей.		
1.4.	Подготовка и проведение Педагогического совета по теме: «Формирование здорового образа жизни»	заместитель директора	2015- 2016гг.
1.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители	ежегодно
1.6.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно
2.	Психолого-педагогическое направление.		
2.1.	Организация психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы	ежегодно
2.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	классные руководители	ежегодно
2.3.	Педагогический совет по теме: «Здоровьесберегающие технологии обучения»	заместитель директора	2015 -2016гг.
2.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	преподаватели	ежегодно
2.5.	Выявление группы риска по социальной дезадаптации, устранения негативного влияния.	Классный руководитель, педагог-психолог	ежегодно

**17. Здоровьесберегающая деятельность педагогического коллектива
МОБУ «Верхнепотаповская СОШ»**

Органы управления	Мероприятия программы	Сроки выполнения		
		2015 – 2016гг.	2016 – 2017гг.	2017 – 2018гг.
Администрация	1. Создание временной творческой группы по разработке Программы здоровьесбережения	Май 2015		
	2. Анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса.	После прохождения осмотра	После прохождения осмотра	После прохождения осмотра
	3. Анализ влияния состояния здоровья учащихся на уровень обученности.	Май	Май	май
	4. Анализ дозировки учебной нагрузки: учебные планы; график контрольных работ.	Сентябрь	сентябрь	сентябрь
	5. Итоговый анализ состояния здоровья учащихся.	май	май	май
Педагогический Совет	1. Обсуждение и принятие Программы здоровьесбережения	август		
	2. Использование здоровьесберегающ		январь	апрель

	их технологий.			
Педагогический Совет	1.Обсуждение Программы здоровьесбережения	август		
	2.Составление плана работы с учетом внедрения здоровьесберегающих технологий.	август	август	август
	3.Разработка критериев уровня здоровья участников образовательного процесса для мониторинга оценки качества образования.	октябрь	октябрь	октябрь
	4.Мониторинг влияния состояния здоровья учащихся на качество знаний по предметам.	апрель	апрель	апрель

**18.Календарный план реализации программы здоровьесбережения на
2015-2018 учебный год**

№	мероприятие	ответственные
1	Проведение уроков–здоровья: 1-2 классы: «Если хочешь быть здоров» 3-4 классы: «Из чего состоит наша пища» 5-6 классы: «Здоровье - это здорово»	классные руководители
2	Проведение классных часов: 1 класс: Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра) 3 класс: «Осенний калейдоскоп» (о здоровой и полезной пище) 4 класс: «Цена ломтика» 5 класс: «Что такое здоровье?» 7 класс: «Разрешение конфликтов без насилия» 8 класс: «В здоровом теле – здоровый дух!»	классные руководители
3	Родительские собрания: 1 класс: «Режим труда и учёбы» 3 класс: «Здоровье ребёнка в руках взрослых» 4 класс: «Секреты здоровья ребёнка» 5 класс: «Режим и гигиена питания младших школьников» 5бкласс: «Особенности адаптационного периода» «Психологические особенности подростков»	классные руководители
4	День здоровья (1- 9 классы)	классный руководитель, родители
5	Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время.	заместитель директора
6	Проведение месячника по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.	заместитель директора

**Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении
с учетом индивидуального подхода к обучающимся**

СУБЪЕКТЫ			
Обучающийся	Члены семьи обучающегося	Педагоги	Привлеченные специалисты и организации
ЦЕННОСТИ			
Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностных отношений	Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционального реагирования ребенка	Открытие системы ценностей подростка внутреннего происхождения	Достижение соответствия между декларируемыми и реально-действующими ценностями
ЦЕЛЬ			
Сохранение и укрепление здоровья обучающихся			
ЗАДАЧИ			
Осознание ценности здоровья и активно-познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни	Удовлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение подростка в режим саморазвития, самовоспитания	Сохранение и развитие здоровья обучающегося при его оптимальной трудоспособности и социальной активности, формирование системы умений и здоровьесформирующих технологий и стратегий	Формирование доминантной установки на восприятие позитивных сторон реальности и защиту от негативных влияний среды.
ФУНКЦИИ			
Самореализации	Психофизиологическая	Эстетически-познавательная	Психотерапевтическая
АСПЕКТЫ			

Личностный	Командный	Образовательный	Деятельностный
ФОРМЫ			
Консультации, беседы, инструктажи, тренинги, семинары-практикумы, дни открытых дверей, конференции			
РЕЗУЛЬТАТЫ (с позиций трех уровней отношения обучающегося к своему здоровью)			
Когнитивный	Эмоциональный		Поведенческий
Позитивное отношение обучающегося к себе, самоуважение	Формирование дифференцированных обобщенных знаний о себе в процессе деятельности и общения с окружающими		Включенность в культурно-оздоровительную деятельность