

## **ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

### **Основы здорового образа жизни (5 - 11 кл.)**

Забота о здоровье ребёнка – это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил...

и не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху.

Это, прежде всего, забота о гармоничной всех физических и духовных сил

и венцом этой гармонии является радость творчества».

В.А. Сухомлинский

### **Пояснительная записка**

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируются федеральным и региональными законами «Об образовании», Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», другими нормативными правовыми актами, определяющими роль родителей, школы, самих подростков в сохранении и укреплении их здоровья. Например, распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 года, 1202-р была одобрена Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года, разработанная Минздравом России и Российской академией медицинских наук с участием федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. Федеральным органам исполнительной власти и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется при планировании и осуществлении мероприятий по вопросам сохранения здоровья населения руководствоваться положениями «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации». В свете этого была разработана Федеральная междисциплинарная программа «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений (Касаткин В.Н., д.м.н). Программа «Здоровье» одобрена Министерством образования РФ, Министерством здравоохранения РФ, Российской академией образования, Российской академией медицинских наук. Перспективной формой реализации задач охраны и укрепления здоровья гимназистов на нынешнем социально-экономическом этапе должна стать Федеральная целевая комплексная программа «Образование и здоровье», реализуемая в рамках нового этапа реформы образования в России.

Механизмом реализации программы являются региональные целевые программы «Образование и здоровье», разрабатываемые совместно органами народного образования, здравоохранения и социальной защиты с учетом специфики региона, его потребностей, интеллектуального, финансового, информационного и кадрового потенциала.

Неотъемлемой частью данной программы является формирование культуры здоровья - обучение здоровью. В процессе этого обучения должны быть сформированы:

- научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
- отношение к здоровью как к ценности;
- целостное представление о человеке;
- навыки управления своим здоровьем;
- знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей, а также различных заболеваний, понимание сущности этих явлений;

- навыки оказания первой медицинской помощи;
- культура межличностных отношений;
- навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях;
- стратегии и технологии саморазвития.

Достичь этого, давая отрывочные знания в рамках некоторых школьных предметов (например, на биологии, экологии, географии, физической культуры), не представляется возможным. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что обучение здоровью необходимо строить по специально разработанной комплексной программе.

**Программа «Основы здорового образа жизни»** является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни в период с 10-ти до 17-ти лет и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений, привычек.

**Цель** программы «Основы здорового образа жизни»:

Создание комфортной образовательной среды и системы по сбережению и укреплению здоровья учащихся, по формированию у них ценности здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Пропагандировать здоровый образ жизни, формировать осознанное отношение к своему здоровью;
  - Повышать профессиональную культуру педагогов в области практики внедрения здоровьесберегающих технологий;
  - Привлекать родителей к активному участию в сохранении и укреплении здоровья детей;
  - Соблюдать физиологические и гигиенические требования к организации учебного процесса;
  - Укреплять материально-техническую базу учреждения;
  - Обеспечивать оптимальные условия для внедрения здоровьесберегающей деятельности участников образовательного процесса в соответствии с нормами СанПиНа
- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

**Учредители программы:** Управляющий Совет школы; СПМС; Учителя ФВ и ОБЖ

**Главная миссия школы** состоит в том, чтобы, используя возможности образовательного учреждения, воспитательный потенциал среды и сотрудничество с родителями, организовать работу по всем направлениям деятельности школы (учебная деятельность, взаимодействие с семьёй, организация каникулярной занятости, методическая работа с педагогами и т.д.), согласно Концепции и Программы развития школы, ориентируясь на модель личности выпускника, **формировать целостную личность с осознанной потребностью в здоровом образе жизни.**

**Эти задачи реализуются через мероприятия:**

- ежемесячные общешкольные Дни здоровья

- соревнования по баскетболу, волейболу и лёгкой атлетике
- Весёлые старты
- лыжные гонки, спортивные соревнования ко Дню защитника Отечества и другим праздникам;
- декады и месячники по профилактике различных заболеваний, психологического здоровья
- ежедневные физкультминутки на уроках
- беседы, лекции силами специалистов ЦРБ, классных руководителей, школьного медика.

### ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>1.</b>	<b>Оценка состояния здоровья учащихся:</b>		
1.1	Организация профилактических осмотров: - школьников; - сотрудников школы	в теч. года	ЦРБ, администрация ОУ
1.2	Систематический анализ состояния здоровья учащихся, отслеживание типичных отклонений, ведение «карточек здоровья»	постоянно	Медработник ФАПа, зам.дир. по ВР
1.3	Ведение строгого учета учащихся по группам здоровья	постоянно	Медработник, кл. рук-ли
<b>2.</b>	<b>Создание условий для укрепления и сохранения психического и физического здоровья:</b>		
2.1	Система оздоровительных режимных моментов в организации учебного процесса (физминутки , динамические паузы и др.)	ежедневно	Учитель ФК, кл. рук-ли, учителя-предметники
2.2	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на психическое и физическое здоровье учащихся ( использование методик и технологий обучения, соответствующих возрастным и функциональным возможностям школьников; внедрение элементов здоровьесберегающих технологий;)	ежедневно	Учителя-предметники
2.3	Постоянный контроль за выполнением санитарных норм , своевременный ремонт здания и оборудования ОУ, регулярная корректировка инструкций по ТБ, инструктирование учащихся.	постоянно	Администрация ОУ, завхоз, профком
2.4	Приведение школьной мебели в соответствие с ростом учащихся	ежегодно	Администрация ОУ
2.5	Озеленение помещений	в теч. года	Завхоз
2.6	Организация уборки помещений	в теч. года	Завхоз
2.7	Наличие расписания: - уроков; - спорт секций; - факультативов	сентябрь	зам. директора по УВР
2.8	Организация занятий для детей, обучающихся на дому, индивидуально.	сентябрь	зам. дир. по УВР учителя-

			предметники
2.9	1. Организация занятий для детей в ГДО. 2. Изучение функционального развития и готовности, будущих первоклассников к школе.	сентябрь	зам. дир. по УВР воспитатели
2.10	Организация горячего питания	в течение года	зам. дир. по ВР
2.11	Охрана труда и ТБ и ПБ	в теч. года	Профком и инспектор по ОТ
2.12	Распределение учебной нагрузки и дозировка домашних заданий в соответствии с учебным планом школы		зам. дир. по УВР учителя- предметники

<b>3. УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
3.1	Проведение циклов мероприятий по нравственному, правовому, патриотическому, трудовому, эстетическому воспитанию: - неделя пожилого человека - неделя правового просвещения - неделя мужества - неделя Вежливости - неделя Труда и Порядка - неделя Памяти - дни славянской письменности	октябрь ноябрь февраль март апрель май май	зам. директора по ВР
3.2	Цикл мероприятий по пропаганде здорового образа жизни: - месячник «Здоровый образ жизни» - месячник «Нет наркотикам» - цикл бесед «Наркотики и здоровье» - цикл мероприятий по профессиональному самоопределению	октябрь ноябрь в теч. года в теч. года	зам. директора по ВР
3.3	Цикл мероприятий по пропаганде здоровьесберегающих знаний: - неделя физической культуры - неделя ОБЖ - День защиты детей - день ГО - тематические выставки детских рисунков - Классные часы: «Личная гигиена и здоровье» «Питание и здоровье» «Экология и мы» О режиме школьника. О правилах безопасного поведения на занятиях, переменах, во время экскурсий, прогулок.	октябрь май июнь март в теч.года по плану кл.рук.	зам. директора по ВР      классные руководители

	О мерах безопасности на дорогах. Лекарства и лекарственные растения. Уроки Знайки «Как улучшить своё здоровье». Проблемы подросткового возраста. Уроки – игры на свежем воздухе. О закаливании организма летом. Профилактика детского травматизма.		
3.4	Составление социально-педагогического паспорта школы	I четверть	зам. директора по ВР
3.5	Посещение квартир неблагополучных семей	в теч. года	зам. директора по ВР
3.6	Индивидуальная работа с детьми «группы риска»	в теч. года	зам. директора по ВР
3.7	Сотрудничество с КДН,	в теч. года	зам. директора по ВР
3.8	Контроль за соблюдением прав ребенка	в теч. года	директор
3.9	Контроль за качеством пищи в столовой	ежедневно	зам. директора
3.10	Распределение учащихся на медицинские группы для занятий физкультурой	август	зам. директора
3.11	Контроль за соблюдением мед. рекомендаций на уроках физич. культуры	в теч. года	зам. директора по ВР
<b>4.</b>	<b>Пропаганда здорового образа жизни :</b>		
4.1	Организация родительских лекториев по вопросам детского здоровья. Проведение лекций для родителей: - грипп и его профилактика; - близорукость; - дизентерия; - гигиена юношей и девушек; - причины и механизм формирования вредных привычек у школьников среднего и старшего звена (табакокурение, алкоголь) - о режиме школьника Проведение анкетирования по выявлению отклонений в здоровье детей.	Постоянно, 4 раза в год	Кл. рук-ли, зам. по ВР
4.2	Ознакомление классных руководителей и родителей с результатами медицинского осмотра, с целями, методами и приемами работы по профилактике и предупреждению заболеваний у детей. 1. Выполнение родителями рекомендаций врача, психолога, логопеда, учителя . 2. Контроль за лечением учащихся (имеющих отклонения по состоянию здоровья). 3. Оказание лечебно – методической помощи родителям для коррекции здоровья детей. 4. Снабжение методической литературой по различным видам заболеваемости детей.		Медработник ФАПа, администрация ОУ
4.3	Привлечение родителей для проведения совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий	постоянно	Зам по ВР, кл. рук-ли
4.4	Проведение Дней Здоровья	1 раз в месяц	Учитель ФК, кл. рук-ли
4.5	Проведение «уроков здоровья, тематических кл. часов, вечеров и др. по профилактике вредных	По плану	Кл. рук-ли, зам по ВР

	привычек	работы ОУ	
4.6	Проведение уроков физической культуры в соответствии с группами здоровья	в теч.года	учитель ФК
4.7	Организация работы спортивных секций	в теч. года	зам. директора по ВР учитель ФК
4.8	Организация и проведение спортивных соревнований, спортивных праздников	в теч. года	зам. директора по ВР учитель физ-ры
4.9	Организация туристических походов	в теч. года	зам. директора по ВР учитель ФК, кл. рук.
5.0	Проведение динамических пауз на уроках (1 – 5 кл.)	в теч. года	зам. директора по ВР учителя-предметники
5.1.	Проведение подвижных игр на переменах (1 – 4 кл.)	в теч. года	Кл. рук-ли, зам по ВР
5.2	Организация работы в летнем оздоровительном лагере при школе	июнь	нач. лагеря, уч. ФК
<b>5.</b>	<b>Укрепление МТБ :</b>		
5.1	Материально-техническое обеспечение: ремонт кабинетов, освещение кабинетов Наличие мебели Наличие оборудования: спец. кабинетов, столовой, спортивный инвентарь Наличие моющих средств	ежегодно	Администрация ОУ
5.2	Оборудование спортивной площадки	2012г.	Администрация ОУ
5.4	Приобретение комплекта мебели для 5-11 классов	2012-2015г.	Администрация ОУ
5.5	Приобретение медикаментов для пополнения медицинских аптек	По мере необходимости	Администрация ОУ
5.6	Приобретение мультимедийных проекторов	По плану технического обеспечения	Администрация ОУ
5.7	Приобретение мебели для столовой: столы обеденные – 8 шт.	2012г.	Администрация ОУ
5.8	Приобретение учебно-методической литературы	постоянно	Библиотекарь, учителя- предметники

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности;
2. Снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов;
3. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
4. Социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья; детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
5. Отказ учащихся от курения, алкоголя, раннего полового контакта.

