

Муниципальное образовательное учреждение
Криушинская средняя общеобразовательная школа
города Новоульяновска Ульяновской области

ПРИНЯТО: на заседании Педагогического совета МОУ Криушинская средняя общеобразовательная школа Протокол № 2 от 10.09.2015	УТВЕРЖДЕНО: Директор МОУ Криушинская средняя общеобразовательная школа _____ Т. А. Ершова Приказ № 436 от 23.09.2015
---	---

**Программа формирования экологической
культуры, здорового и безопасного образа жизни
«Здоровье»**

на 2015-2017 г.г.

Составители:

Заместитель директора по ВР
Полякова Ольга Владимировна _____
Старший вожатый
Ковтонюк Наталья Сергеевна _____

с. Криуши
2015

Пояснительная записка.

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укрепилось состояние их здоровья? Теоретически – да, практически – не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа. Еще в начале 20 века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф. Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им была отнесена близорукость, а также сколиоз и анемия. В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения, болезни костно-мышечной системы.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400 – 2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4 – 2,6 раза.

У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост. Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и способствует укреплению здоровья школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

Образовательная среда – понятие комплексное. В него входит все, что окружает ребенка в школе: здание, оборудование, рабочая мебель, освещенность, режим обучения, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, взаимоотношения с учителями и сверстниками.

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся. Программа «Здоровье» рассчитана на 2 года для учащихся 1-11 классов.

В реализации программы «Здоровье» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и технический персонал.

Цель программы.

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

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

Задачи.

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Прогнозируемый результат.

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

Участники программы.

- Учащиеся
- Классные руководители
- Учителя-предметники
- Медицинская сестра
- Врачи – специалисты Новоульяновской больницы
- Социальный педагог
- Психолог
- Старший вожатый
- Родители

Основные направления деятельности

- *Учебно - воспитательная работа* – научно обоснованная и строго регламентированная.

1	Организация режима - ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь-Ноябрь
2	Валеологический анализ расписания уроков.	Сентябрь, январь
3	Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 кл)	В течение года
4	Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение года
5	Включение вопросов с определенной валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ.	В течение года
6	Контроль за выполнением норм самообслуживания.	Октябрь, декабрь, март
7	Контроль за правильным использованием ТСО.	Ноябрь, февраль
8	Валеологический анализ урока.	Декабрь
9	Повышение валеологической грамотности учителей.	Январь
10	Структурирование учебных программ на основе валеологических принципов.	Май

- *Диагностическая работа* – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья как учащихся, так и учителей, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

1	Создание «Паспорта здоровья»	Сентябрь-октябрь
2	Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой)	Октябрь-март
3	Проведение валеологической оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации их к функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп.	Сентябрь – март
4	Запуск медико-педагогического мониторинга	Апрель – май

	детей и подростков при зачислении их в школу (с учетом сложности программы обучения)	
--	---	--

- *Профилактическая и коррекционная работа* – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников.

1	Плановый медосмотр	Сентябрь, январь
2	Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов.	Сентябрь-октябрь
3	Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов.	В течение года
4	Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация.	В течение года
5	Плановая диспансеризация учащихся	Октябрь
6	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов)	Ноябрь-декабрь
7	Контроль за состоянием рабочей мебели	Ноябрь, февраль
8	Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.	Январь, май
9	Плановая диспансеризация учащихся	Февраль-апрель
10	Контроль за недоступным использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы.	Март, апрель

- *Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа* – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс (в частности, курса валеологии для учащихся младших, средних, старших классов).

1	Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса.	Сентябрь-ноябрь
2	Обеспечение научно-методической литературой, учебными программами и учебниками по валеологии учащихся разных	В течение года

	возрастов.	
3	Контроль за недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов.	Декабрь-январь

- Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

1	Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни, организация лекций, проведение дня здоровья.	В течение года
2	Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личным примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек)	В течение года

Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.

1. Функции медицинской службы школы:

- Проведение диспансеризации учащихся школы;
- Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- Выявление учащихся специальной медицинской группы;
- Посещение зубного кабинета, организация лечения зубов 1-11 Класные

2. Функции директора и его заместителей:

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство по организации валеологической службы в школе;
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- Организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- Организация контроля уроков физкультуры;

- Обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- Организация работы в Кабинете здоровья;
- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- Организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;
- Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- Организация работы психологической и социальной службы в школе.

3. Функции классного руководителя:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частных 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 и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы) в рамках программы «Здоровья»;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психологического здоровья учащихся.
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Сотрудничество школы с другими учреждениями.

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Взрослые районные поликлиники	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Детская стоматологическая	Профилактика заболеваний, выявление	Профосмотры и, при необходимости,

поликлиника	их на ранней стадии и своевременное лечение	лечение.
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма.	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.

План программы «Здоровье» на 2015 – 2017 г.

1 этап (2015 – 2016 у.г.)

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояние здоровья учащихся. Медицинская диагностика.				
№	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1	Оформление медицинских карт и листовок здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	1-11	Медсестра Классные руководители Учителя физической культуры
2	Диспансеризация в детской поликлиники.	Октябрь-февраль	1,5,7,9	Медсестра Классные руководители Специалисты поликлиники
3	Профосмотры старшеклассников во взрослых поликлиниках.	Февраль-март	10,11	Медсестра Классные руководители Специалисты поликлиники
4	Профосмотры детей в условиях школы.	Декабрь-апрель	2,4,6,8	Медсестра Врач-педиатр
5	Анализ случаев травматизма в школе	В т.г.	1-11	Медсестра Заместитель директора по ВР
6	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	В т.г.	1-11	Медсестра Классные руководители
2. Мониторинг психофизиологического здоровья учащихся.				
1	Тестирование в рамках Комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма	В т.г.	1-11	Учителя физической культуры

	человека.			
2	Психологический мониторинг здоровья учащихся: - тест на адаптацию в начальной школе, средней школе; - тест на тревожность	Сентябрь-январь	1,3,5,10	Классные руководители Психолог
3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении.				
1	Эстетическое оформление класса и школы.	В т.г.	1-11	Заместитель директора по ВР, старший вожатый
2	Рациональное расписание уроков и внеурочных занятий, не допускающих перегрузок (соблюдение требований СанПиНа).	В т.г.	1-11	Заместитель директора по УВР, Заместитель директора по ВР, старший вожатый
3	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: - проветривание - освещение - отопление - вентиляция - уборка	Ежедневно 1 раз в неделю 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Все помещения	Завхоз Социальный педагог Медсестра
4	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Ежедневно		Социальный педагог Медсестра Родительский комитет
5	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В т.г.		Заместитель директора по УВР
6	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Классные руководители
4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.				
1	Прививки детей согласно приказа Минздрава	В т.г.	1-11	Медсестра
2	Профилактическая работа	В т.г.	1-11	Медсестра

	во время эпидемий			
3	Профилактическая работа через беседы. Уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы.	В т.г.	1-11	Медсестра, Классные руководители
5. Физическое воспитание, организация активно двигательного досуга.				
1	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры	В т.г.	1-11	Учителя физической культуры
2	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций.	В т.г.	1-11	Учителя Учителя физической культуры
3	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и окружных соревнованиях.	В т.г.	1-11	Классные руководители Учителя физической культуры
4	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В т.г.	1-11	Заместитель директора по ВР Классные руководители
5	Работа спортивных секций	В т.г.	5-11	Учителя физической культуры
6. Профилактика травматизма.				
1	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудника ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В т.г.	1-11	Заместитель директора по ВР Классные руководители
2	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ	По программе	1-11	Преподаватель ОБЖ Учителя начальных классов Учителя- предметники
3	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	Сентябрь	1-11	Директор школы Классные руководители

4	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В т.г.	1-11	Медсестра Социальный педагог
7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек				
1	Тематические уроки в рамках ОБЖ	В т.г.	1-11	Преподаватель ОБЖ Учитель биологии
2	Тематические классные часы	В т.г.	1-11	Классные руководители
3	Тематические родительские собрания.	В т.г.	1-11	Классные руководители Заместитель директора по ВР
4	Конкурсы, викторины	По плану	1-11	Заместитель директора по ВР, старший вожатый Классные руководители

2 этап (2016 – 2017 у.г.)

Заключение.

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 2 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует *уделить особое внимание решению следующих задач:*

- Оработка системы выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

Тематические классные часы.

Классы	Тема	Сроки
1 – 4	1. Режим дня. 2. Закаливание организма. 3. Культура поведения в общественных местах. 4. Культура поведения за столом. 5. Культура питания. 6. Мой друг – Мойдодыр. 7. Культура одежды. 8. Профилактика простудных заболеваний. 9. Береги здоровье смолоду.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май
5- 8	1. Режим дня. 2. Что такое здоровье? 3. Способы укрепления здоровья. 4. Культура питания. 5. Культура одежды. 6. Гигиена мальчика и девочки. 7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. 8. О вредных привычках. 9. О вреде никотина. 10. О вреде алкоголя. 11. Имя беды – наркотик. 12. Покончить с грубостью. 13. Определение здорового образа жизни.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель Май
9 - 11	1. Береги здоровье смолоду. 2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. 3. Гармония тела. 4. Роль спорта в жизни человека. 5. Как одеваться: стильно, модно, удобно? 6. Система питания старшеклассников. 7. Культура гигиены девушки. 8. Культура гигиены юноши. 9. Покончить с грубостью. 10. Победить зло.	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь

	11.Стресс.	Февраль
	12.Традиции и табакокурение.	Март
	13.Исторические аспекты винопития на Руси.	
	14.Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.	Апрель
	15.Почему принимают наркотики.	
	16.Когда возникает интерес к наркотикам.	Май
	17.Наркотики и их жертвы.	

Тематика родительских собраний.

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим питания.
3. Семейные конфликты.

Конкурсы, викторины.

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!»
 - «Я за здоровый образ жизни!»
 - «Зелёная аптечка».
2. Конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»
 - «Нет вредным привычкам!»
3. Викторины:
 - «Красный, жёлтый, зелёный»
 - «Кушайте на здоровье»
4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».
5. Весёлые старты.
6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья»
7. Товарищеские встречи по разным видам спорта.

Список использованной литературы:

1. Абдуллина С.В., Здоровьесбережение в школе: опыт совершенствования учебно-воспитательного процесса / С.В. Абдуллина, А.Т. Тутатчиков // Вестн. Ин-та развития образования и воспитания подрастающего поколения при Челяб. гос. пед. ун-те. - 2003. - № 16. - С.123 -127.
2. Айзман Р.И. Здоровье школьника и психолого-педагогические проблемы его коррекции / Р.И. Айзман - Новосибирск: Новосибир. гос. пед. ун-т, 2001. - 15с.
3. Безруких М.М. Школьные факторы риска и здоровья детей / М.М. Безруких // Магистр. - 1999. - № 3. - С.30-38.
4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 206 с.
- 5.Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г.К. Зайцев - СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2001. - 160 с.
6. Здоровье воспитанников и обучающихся: психологическое, педагогическое и медицинское сопровождение в системе образования, под ред. Минько Н.Г. – М., 2008
- 6.Ирхин В., Ирхина И. Учитесь на здоровье - М., 2008г.
7. Ким С.В. Валеологическая безопасность научно-методической деятельности педагога сферы физкультурного образования / С.В. Ким - СПб.: Шатон, 2003. - 203 с.
8. Попова А.И. Здоровьесохраняющая среда в школе / А.И. Попова // Образование. - 2001. - № 4. - С.80-84.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003. - 272 с.
- 10.Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие /Под общей редакцией Н.В.Сократова. М.,. Сфера, 2005.
- 11.Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей - Санкт – Петербург, 2004г.