

Утверждаю:  
Директор ГБОУ НАО «СШ№5»  
Н.Ф. Чалова

---

# **Программа**

## **«Здоровье школьника»**

на 2016-2020 годы  
в ГБОУ НАО «СШ№5»

## Содержание:

- I. Пояснительная записка.
- II. Основные цели и задачи, принципы.
- III. Функции классного руководителя в работе по направлению «Здоровье»
- IV. Условия, способствующие выполнению программы.
- V. Система программных мероприятий.
- VI. Ожидаемые результаты.

## **I. Пояснительная записка**

Здоровье человека относится к глобальным проблемам, решение которых зависит не от усилий отдельных профессиональных групп, а от степени заинтересованности всех государственных структур. Отношение к человеку как «венцу природы» в цивилизованном обществе предполагает усиление гуманистического аспекта в политической и экономической жизни страны, принятие соответствующих законов, не подавляющих, а способствующих полноценному гармоничному проявлению природной (биологической и социальной) сущности человека, в том числе возможностей его здоровья. Проблема здоровья человека давно вышла за рамки медицинской науки и практики. Поэтому, наряду с совершенствованием диагностических и лечебных возможностей в медицине, обсуждаются и в различной мере реализуются вопросы профилактики. Последние рассматриваются или сравнительно узко, как раннее выявление заболеваний и предупреждение их прогрессирования, или в широком плане – как укрепление здоровья, повышение компенсаторно-приспособительных механизмов организма человека, что увеличивает его устойчивость к негативному влиянию внешних и внутренних раздражителей.

Ориентация на идеи гуманизации и гуманитаризации в народном образовании неразрывно связана с проблемой комфортности личности в сфере деятельности в различных условиях жизни человека, чувством удовлетворенности в реализации своих способностей и потребностей. Это достигается при соответствии выполняемой деятельности (в том числе образовательной) природным (врожденным) способностям человека, которые должны быть выявлены и определены в раннем детстве. Известно, к каким последствиям (психическим и социальным) приводит случайно избранная профессия или, не отвечающая способностям и возможностям ребенка, учебная нагрузка (умственная и физическая). Чрезмерная для конкретной личности вызывает перегрузку и перенапряжение организма и негативное отношение (отвращение) к процессу образования, заниженная – снижает интерес к учебной деятельности, не развивает в должной мере способности ребенка, подростка. При этом невосвратно теряются, не проявляются задатки одаренности и талантливости, в чем так нуждается общество.

В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида. В последние годы накоплено достаточно много данных о том, что проблему здоровья нельзя решить только силами органов здравоохранения. Установление зависимости индивидуального здоровья от фактов образа жизни (питание, двигательный режим, отношение к курению, наркотикам, алкоголю, психологический микроклимат и т.п.) также не улучшило ситуацию, так как знать еще не означает реализацию своих знаний на практике. Наблюдается парадокс: при положительном отношении к факторам здорового образа жизни большинства молодежи практическое следование принципам отмечается лишь у 10 – 15 %. Причиной этого является отсутствие внутренних потребностей, ценностной мотивации, которые, как известно, формируются в раннем возрасте в соответствии в закономерностями биологического (в том числе психического) развития организма.

Анализ других компонентов (заболеваемость, рождаемость, смертность, долгожительство) также позволил выявить роль личностных качеств, таких как культурный уровень, соблюдение правил личной гигиены, особенности характера, в реализации позитивных аспектов здоровья. Поэтому вывод о необходимости учить здоровью, принципам здорового образа жизни вполне логично вытекает в ходе развития идей профилактической медицины.

Новое направление в педагогике – развитие здоровьесберегающих технологий в обучении учащихся средних общеобразовательных школ. Это касается характера

обучения и воспитания, уровня педагогической культуры учителей, содержания образовательных программ, условия проведения учебного процесса (расписание, педагогическая техника, оборудование учебных кабинетов), мониторинга психофизического состояния здоровья обучающихся. Главная, отличительная черта здоровьесберегающей педагогики – приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы.

По выражению академика Н.М.Амосова, «...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем». Школа - важнейшее звено социализации подрастающего поколения. Именно в школе перестраивающееся общество может черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблемы становления личности. Решение этих задач возможно при условии, если школа выпустит из своих стен здоровых граждан, научит своих питомцев защищаться от стрессов.

Необходимо помнить о четырех основах здоровья. Соматическое здоровье – удел биологов и медиков, физическое здоровье – сфера культуры и спорта, психическое здоровье – область применения психологических наук, а нравственное здоровье (оно всегда отражает социальную сущность человека) – это тяжкий крест педагогики, ибо формирование нравственности, духовности человека – одна из задач воспитательной работы родителей, педагогов, целых коллективов, а опосредованно всего человечества с его историческим достоянием.

Три здоровьесберегающих принципа – формирование, сохранение и укрепление здоровья должны реализоваться не только последовательно во времени, но в ряде случаев и синхронно. Для их реализации необходимы следующие основные требования:

1. Наличие оптимальных для человека биологических, социальных и природных (гигиенических, психологических) условий.
2. Рациональный образ жизни, в который входят элементы неспецифической профилактики болезней и вредных привычек (алкоголизм, наркомания, токсикомания).
3. Специфическая профилактика.

Истина, заложенная в принципах, проста и в то же время сложна для понимания: любое нарушение внутри человеческого организма, будь то усталость, инфекция, хроническое заболевание, вызывает дисбаланс и вне него. Грубо искажается энергетическое поле, которое в свою очередь составляет единое целое с энергетической оболочкой всей нашей планеты (биосферы). Отсюда прямая связь состояния нашего здоровья с явлениями, на первый взгляд, такими далекими: социально-политические катаклизмы, экологические катастрофы, стихийные бедствия.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
2. 25-35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90-92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны.
4. Только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
5. 5% взрослого населения страны хронически больны, а 95% - находятся в «третьем состоянии».

Каковы же причины такого негативного влияния школьного обучения на состояние здоровья детей и подростков? Довольно часто можно услышать мнение, что все недостатки наших школ, связанные с отрицательным воздействием на здоровье детей, носят объективный характер. Во многом, такие высказывания справедливы: действительно, не хватает удобной мебели, трудно создать оптимальный воздушно-тепловой и световой режимы, зачастую невозможно составить расписание уроков,

отвечающее требованиям возрастной физиологии и школьной гигиены, очень скудное, если не сказать большего, школьное финансирование. Однако следует отметить, что довольно часто причины ухудшения здоровья детей в процессе их пребывания в школе носят не объективный, а субъективный характер, т.е. связаны или с неправильными действиями учителей, или, что чаще, с их бездействием при решении задач охраны здоровья школьников.

В современном научном понимании здоровье школьника включает комплекс признаков:

1. соответствующий возрасту уровень жизнеобеспечивающих систем – нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной;
2. гармоничное физическое развитие (рост, масса тела, окружность груди, жизненная емкость легких, сила кисти) среднего или выше среднего уровня;
3. быстрое приспособление организма (адаптация) к новым условиям;
4. высокая умственная и физическая работоспособность (без напряжения заниматься в школе);
5. отсутствие болезней в течение года либо кратковременная болезнь (не более 5-7 дней) с полным выздоровлением.

Таков современный эталон здоровья школьника. При определении состояния конкретного учащегося (когда его показатели сравниваются с возрастными стандартами развития) выделяют пять групп здоровья.

1. Здоровые дети подростки, состояние здоровья которых соответствует эталону (по всем пяти комплексным показателям).

2. Дети и подростки, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также пониженную сопротивляемость заболеваниям, повышенную утомляемость.

Эти дети составляют группу риска и нуждаются в эффективном оздоровлении, позволяющем им перейти в 1 группу. Если вовремя не будут приняты меры, то их здоровье может ухудшаться, и школьники переходят в 3 группу.

3. Дети, имеющие хронические заболевания, которые проявляются частыми обострениями. Постоянное, болезненное состояние затрудняет их обучение и нередко является основанием для перевода в спецшколу.

4. Дети-инвалиды 1-2 группы, обучение которых осуществляется в спецшколах.

Важно не допускать ухудшения здоровья детей 1 группы, вести оздоровительную работу с детьми 2 группы здоровья.

Неумение учителя распознать причины ослабления внимания, двигательного беспокойства, пассивности детей приводит к тому, что он видит в этом нарушение дисциплины и ограничивается замечаниями: «слушай внимательно», «пиши быстрее», «перестань вертеться». Но дисциплина от этого не восстанавливается, поскольку движения изменения позы являются результатом саморегуляции физиологических функций, помогают детям снять утомление, сохранить здоровье.

Учитель должен помочь школьникам переключить внимание, предложить другую рабочую позу, провести физкультминутку. В случае игнорирования им физиологических механизмов саморегуляции детей ученик становится вялым, его работоспособность снижается, появляются жалобы на головные боли, боли в животе. В ходе бесед с родителями выясняется, что ребенок стал раздражительным, плохо спит. Без устранения причины такого поведения трудно добиться успеха в общении.

Действия по выравниванию отклонений здоровья включают:

- Дифференцированную учебную нагрузку (щадящий режим).
- Специальные упражнения, выравнивающие моторное отставание.
- Физкультурные комплексы, формирующие осанку.
- Закаливание, предупреждающее обострение заболеваний.

- Создание воздушного и светового режимов в классе, способствующих устранению причин болезненного состояния.

Заботой учителя является также формирование в ходе учебного процесса правильного дыхания учащихся. Оно практически не выработано у детей, поступающих в школу и слабо сформировано у школьников с заболеванием верхних дыхательных путей. Дефицит кислорода, отсутствие ультрафиолета и легких ионов в воздухе помещений является основной причиной острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), жалоб детей на головную боль и усталость.

Учителям нельзя забывать, что профилактика любых отклонений здоровья наиболее эффективна на начальном этапе заболевания и даже до его появления. Нередко именно учитель замечает отклонения в здоровье школьников. Вот почему постоянное внедрение всего комплекса гигиенических рекомендаций в учебный процесс является повседневной заботой учителя, служит эффективным средством повышения успеваемости.

## **II. Основные цели, задачи, принципы.**

### **Объекты программы:**

- учащиеся школы;
- семьи детей, посещающих школу;
- педагогический и медицинский коллектив школы;
- общественные организации города.

### **Предмет программы:**

- Создание условий для осмысления ребенком ценности собственного здоровья для естественного эффективного развития, саморазвития и его личностного роста;

- Повышение знаний педагогов и родителей в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков;

- Определение приоритетных воспитательно-образовательных направлений в работе по формированию, укреплению, сохранению и восстановлению здоровья школьников.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у родителей, педагогов и учащихся культуры здоровья, которая станет неотъемлемой частью настоящих и будущих семей, а следовательно, и будущих учеников.

### **Идеи программы:**

- Идея развития здоровьесберегающих технологий в обучении учащихся школы (содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса, педагогическая техника);

- Идея приоритета здоровья среди других направлений воспитательной работы;

- Идея синхронной реализации трех здоровьесберегающих принципов – формирование, сохранение и укрепление здоровья.

### **Задачи программы:**

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры школы;
- Рациональная организация учебного процесса;
- Организация физкультурно-оздоровительной работы – полноценная работа с учащимися всех групп здоровья;

- Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;

- Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями;

- Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащихся;

- Развитие психолого-логопедо-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- Мониторинг эффективности здоровьесберегающей деятельности школы;
- Распространение педагогического опыта через семинары, конференции и издание методических пособий.

### **Основополагающие принципы построения программы:**

- Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
- Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.
- Единство физического и психического развития.
- Наглядность.
- Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства. При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.
- Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
- Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
- Учёт возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

### **III. Функции классного руководителя в работе по направлению «Здоровье»**

1. Классный руководитель класса изучает особенности физического и психического здоровья учащихся класса (особенности развития детей на различных возрастных этапах, отклонения в здоровье, их влияние на учебную деятельность ученика и его личностное развитие, причины недомоганий) и совместно с администрацией школы разрабатывает программу коррекции здоровья детей в учебной и внеурочной деятельности.

2. С помощью различных диагностических методик изучает проблемы перегрузки учащихся в учебной деятельности.

3. Готовит диагностические материалы по определённой проблеме для обсуждения на педагогических консилиумах и административных советах (санитарно-гигиенические требования к уроку, дозировка классных и домашних заданий, бюджет времени на выполнение домашних заданий).

4. Совместно с медицинским работником школы и социально-психологической службой ведёт просвещение учащихся класса по организации личной гигиены детей, антиалкогольную и антитабачную пропаганду, предупреждает о последствиях наркомании и СПИДа для человеческого организма.

5. Проводит профилактическую работу по предупреждению несчастных случаев, по развитию умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.

6. Организует активные формы развития и сохранения физического здоровья подростков, которые могут стать в классе традиционными (соревнования, экскурсии, походы, спортивные праздники и т.д.)

7. Для выполнения данной программы тесно сотрудничает с учителем физической культуры и привлекает его к участию в тематических консультациях для учащихся и родителей по проблеме сохранения физического здоровья детей.

8. Сотрудничает с внешкольными учреждениями по предупреждению детского нездоровья.

#### **IV. Условия, способствующие выполнению программы**

**1. Нормативно-правовые:** в рамках подготовки к аттестации, лицензированию и аккредитации сформирован пакет документов, полностью обеспечивающих нормативно-правовую базу школы в соответствии с ее статусом. Имеется полноценная правовая основа для разделения основных, дополнительных и платных образовательных услуг, а также для регламентации жизнедеятельности школы и внутришкольного управления.

**2. Финансовые условия:** штатное расписание полностью соответствует учебному плану школы. Выделяемые ассигнования школой осваиваются полностью. При этом принцип рационального и экономного расходования бюджетных и внебюджетных ассигнований распространяется на все статьи расходов. Финансово-хозяйственная деятельность школы основывается на паритетных принципах экономии и педагогической целесообразности и способствует реализации программы «Здоровье школьника».

**3. Материальные условия:** школа расположена в одном типовом здании, введенном в эксплуатацию в 2001 году. Проектная вместимость школы – 750 человек. Сейчас в ней обучается 570 человек. Занятия проводятся в одну смену. Во второй половине дня работают кружки, секции, студии, проводятся внеклассные воспитательные мероприятия.

**4. Обучение** осуществляется через кабинетную систему: физика – 1 кабинет, химия-1, биология-2, география –1, математика –4, русский язык и литература – 5, технология – 2, история – 2, изо и черчения – 1, музыка – 1, информатики -2, начальной школы – 12. В школе имеются два спортивных зала; столовая на 300 посадочных мест, обеспечивающая всех учащихся горячим питанием в соответствии с режимом работы школы; медицинский кабинет, оборудованный всем необходимым; библиотека с читальным залом располагает достаточным фондом учебной, справочной и художественной литературы не только для проведения учебного процесса, но и для осуществления внеклассной и внеурочной работы; кабинет социально-психологической службы.

В настоящее время многие кабинеты и библиотека оснащены телевизорами, видеомэгагнитофонами, компьютерами, ксероксами, магнитофонами, музыкальными центрами. В 2001 году пущено в эксплуатацию школьное радио.

В целом, характеризуя учебно-материальную базу школы, следует отметить допустимый уровень оснащения, а также целесообразность и планомерность ее развития и использования в образовательном процессе.

**4. Кадровые условия:** педагоги школы обладают высокой профессиональной квалификацией и добросовестно относятся к выполнению своих должностных обязанностей. Для членов педагогического коллектива характерна фундаментальная теоретичность и методическая подготовка, психолого-педагогическая грамотность. Учителя и классные руководители владеют разнообразными традиционными и нетрадиционными формами, приемами и методами организации и проведения педагогического процесса, умеют рационально применять их в своей обучающей деятельности. В работе педагоги успешно используют знание возрастных, физиологических и психологических особенностей своих воспитанников, их интересов, склонностей и способностей. Для учителей и классных руководителей школы характерно плодотворное сотрудничество с родителями обучающихся. Педагоги проявляют творчество и инициативу. В школе работает медсестра, которая планомерно проводит совместно с поликлиникой профилактические и лечебные мероприятия. Педагогический коллектив соответствует требованиям, предъявляемым к школам с профильным



обучением, что в целом способствует полноценной реализации программы «Здоровье школьника».

**5. Методические условия:** повышению результативности методической работы в школе способствуют следующие условия:

- систематическое пополнение учебно-методического комплекса школы;
- мотивация практически всех членов педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня;
- планомерное освоение большинством членов педагогического коллектива технологий современного урока;
- с учетом преобладания учителей с высоким профессиональным уровнем приоритетное использование самообразования. Как ведущей формы методической работы.

Методические условия работы школы обеспечивают создание благоприятной образовательной среды, являются одним из механизмов регулирования и коррекции образовательного процесса.

**6. Мотивационные условия:** в педагогическом коллективе сложился благоприятный морально-психологический климат. Он основывается на сознательной дисциплине всех работников школы, доброжелательном, объективном, требовательном отношении администрации ко всем сотрудникам. Этому же способствуют обоснованные целесообразность и планомерность организации и проведения целостного педагогического процесса, перманентность и сбалансированность контроля, гласность оценки труда всех работников со стороны администрации школы.

**7. Временные условия:** они сформированы в школе в соответствии с целями ее работы. Школа работает в одну смену. В школе используется календарный план, состоящий из четырех учебных периодов. Между учебными периодами проходят каникулы. Промежуточная аттестация в 2-9, 10 классах проводится в конце года. Второй характеристикой временных условий работы школы является пятидневная учебная неделя с шестым (факультативным) днем.

В целом, нормативно-правовые, финансовые, материальные, кадровые, методические, мотивационные и временные условия способствуют оптимизации образовательного процесса в школе и осуществлению программы «Здоровье школьника».

## V. Система программных мероприятий

### Организационно- методическая работа

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Создание банка данных по проблеме детского здоровья	Постоянно	Администрация школы, медсестра
2	Разработка «Паспорта здоровья» на каждого ребенка с параметрами физического состояния, значимыми для осуществления учебного процесса.	сентябрь постоянно	Администрация, классные руководители, мед. работник
3	Психофизическая диагностика детей	Ежегодно	учителя физкультуры
4	Образование родителей: информирование о соответствии физических параметров и особенностей детей их возрасту, психологическая помощь родителям в	В течение года	Администрация, педагоги, социальный педагог.

	форме лекций, индивидуальных консультаций (приложение 1)		
5	Приобретение методических разработок, рекомендаций по формированию здорового образа жизни; создание «портфеля» нормативных документов и методических разработок по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.	Постоянно	Администрация школы.
6	Привлечение СМИ для пропаганды здорового образа жизни	Постоянно	Администрация, социальный педагог.
7	Контроль за объемом домашних заданий, приведение их в соответствие с нормами установленными «Типовым положением общеобразовательных школ»	2016-2020	Зам.директора по УВР. Учителя-предметники.
8	Организация оздоровительных режимных моментов в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	Ежедневно	Педагоги
9	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)	Ежедневно	Педагоги
10	Составление расписания ГПД	сентябрь	Зам. директора по ВР.
11	Контроль за состоянием учебных мастерских, спортзалов, учебных кабинетов	В течение года	Зам.директора по ВР, медсестра
12	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм образовательного процесса	В течение года	Зам.директора по УВР, медсестра
13	Контроль за школьной столовой: <ul style="list-style-type: none"> <li>• за состоянием здоровья работников столовой;</li> <li>• контроль ассортимента продуктов, срока их реализации, технологией обработки продуктов;</li> <li>• ведение бракеражного журнала;</li> <li>• контроль за санитарным состоянием кухни и обеденного зала</li> </ul>	Постоянно	Зав. столовой, медсестра

### Предметно- образовательный цикл Программы

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Контроль за системой психофизического оздоровления детей на уроках	Постоянно	Администрация школы, социальный педагог
2	Решение психологических и педагогических аспектов проблемы преемственности в системе: детский сад, начальная школа, основная школа.	Апрель-сентябрь	Администрация, педагоги
3	Осуществление контроля комплектования 1, 5,10 классов	Май-сентябрь	Администрация школы
4	Создание условий для организации учебно-воспитательной работы	Постоянно	Администрация школы
5	Изучение и внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс (приложение №2)	2016-2020	Зам. директора по УВР, ВР, руководители МО
6	Диагностика и профилактика школьной дезадаптации 1, 5 и 10х классов	В течение года	Администрация школы, классные руководители

### Система мер по формированию и развитию классного коллектива

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Знакомство с личными делами и медицинскими картами учащихся	Август - сентябрь	Классные руководители
2	Создание карты индивидуального развития ребенка, ее корректировка	С 2016 г.	Классные руководители, мед. работник
3	Контроль деятельности классных руководителей 1, 5и 10х классов с учетом специфики данного периода	В течение 1 полугодия	Администрация школы
4	Разработка тематики родительских собраний 1, 5 и 10х классов с учетом специфики периода и их проведение	В течение года	Администрация школы, классные руководители, психолог

### Работа педагогов по реализации преемственности

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Изучение программ начальных классов, программ дошкольных учреждений, стандартов	Август	Педагоги
2	Обмен опытом через различные совещания	В течение года	Администрация, педагоги
3	Взаимосвязь учителей начальной школы с воспитателями д/с, родителями, взаимопосещение уроков	Апрель - май	Учителя, воспитатели д/с
4	Соблюдение единых требований к уроку	Постоянно	Администрация школы

5	Изучение системы работы учителей	В течение года	Администрация школы
6	Организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей, учителей с целью сохранения и развития здоровья учащихся	В течение года	Психолог, Зам. директора по УВР, ВР, классные руководители

### Здоровье через физическую культуру

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Организация уроков физической культуры с учетом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся.	В течение года	Учителя физкультуры, медсестра, классные руководители
2	Экспертиза качества уроков физической культуры в условиях реализации концепции развития школы.	Постоянно	Администрация школы
3	Поиск новых форм организации физкультурно-оздоровительной работы и новых методических подходов к проведению занятий с целью увеличения числа занимающихся.	Постоянно	Администрация школы, учителя физкультуры
4	Спортивные праздники в школе	В течение года	Учителя физкультуры, классные руководители
	Участие в районной, окружной спартакиадах школ	В течение года	Администрация, учителя физкультуры
6	Поиск дополнительных источников финансирования для улучшения материально-технической базы для занятий физической культуры.	В течение года	Администрация школы, Совет школы

### Нравственно – эстетический цикл

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Изучение физического и психического здоровья учащихся и разработка программ коррекции здоровья детей в учебной и внеучебной деятельности.	Ежегодно	Классные руководители, медик
2	Организация встреч учащихся с медицинскими работниками, наркологом и др. с целью пропаганды здорового образа жизни.	В течение года	Администрация, классные руководители
3	Проведение профилактической работы по предупреждению несчастных случаев, развитие умений и навыков поведения в экстремальных ситуациях.	Постоянно	Классные руководители, преподаватели ОБЖ
4	Организация активных форм развития и сохранения физического здоровья детей.	В течение года	Классные руководители, учителя

			физкультуры
5	Организация работы по формированию правильного отношения учащихся к урокам физической культуры, к занятиям спортом	Постоянно	Классные руководители, учителя физкультуры
6	Проведение Дня здоровья	Апрель	
7	Проведение конкурса «Безопасное колесо»	Ежегодно	Преподаватель ОБЖ
8	Расширение сети спортивных секций.	В течение года	Администрация
9	Оздоровление детей и организация отдыха детей каникулярное время.	Ежегодно	Администрация школы, социальный педагог
10	Оздоровление детей в ГПД	В течение года	Администрация школы

### Профилактическая работа

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Систематический медицинский осмотр школьников специалистами.	Ежегодно	Администрация, медицинские работники
2	Регулярное проведение медико- психолого-педагогических консилиумов.	В течение года	Администрация школы
3	Индивидуальная психологическая помощь учащимся	Постоянно	Психолог
4	Индивидуальная работа и психологическая помощь родителям в воспитании здорового ребенка.	Постоянно	Психолог
5	Соблюдение светового и теплового режима в помещениях	Постоянно	Администрация школы
6	Соблюдение гигиенических норм учебных занятий.	Постоянно	Администрация школы, классные руководители
7	Обеспечение учащихся полноценным питанием.	Постоянно	Администрация школы
8	Организация и проведение профилактических прививок	По графику	Медсестра
9	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья (приложение №2)	ежегодно	Зам.директора по ВР
10	Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса	По графику	Психолог
11	Организация и проведение классных часов по данной проблеме (приложение №3)	В течение года	Классные руководители
12	Проведение педагогических и социально-просветительных мероприятий по	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители

	профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения среди школьников		
13	Профилактика спортивного травматизма	В течение года	Учителя физкультуры, медсестра
14	Создание группы здоровья для занятия лечебной физкультурой	2016-2020	Зам.директора по УВР, учителя физкультуры, медсестра
15	Использование элементов оздоровительной гимнастики на уроках физкультуры	В течение года	Учителя физкультуры
16	Валеологическое содержание в предмете: <ul style="list-style-type: none"> <li>• биология (приложение №4),</li> <li>• обществознание (приложение №5).</li> </ul>	В течение года	Учителя биологии, обществознания
17	Организация и проведение инструктажа по технике безопасности в период ледостава, ледохода, при проведении массовых мероприятий	В течение года	Зам.директора по ВР, классные руководители

#### **Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов, сохранение их здоровья**

№	Наименование мероприятий	Срок	Исполнитель
1	Обучение педагогов лечебной педагогике (курсы, семинары)	В течение года	Администрация, медицинские работники
2	Организация самообразования педагогов по вопросам оздоровления учащихся	Постоянно	Администрация школы
3	Семинары- практикумы для учителей по вопросу сохранения их здоровья	Ежегодно	Администрация школы
4	Индивидуальные психологические консультации	В течение года	Психолог(приглашенный)
5	Знакомство с новыми методами и научной литературой по вопросам здоровья	В течение года	медсестра
6	Спортивные соревнования среди учителей	В течение года	Администрация школы

#### **VI. Ожидаемые результаты:**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья школьников.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья школьников.
4. Уменьшение количества школьников, употребляющих табак, алкоголь.
5. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
7. Повышение заинтересованности учителей и работников школы в укреплении здоровья учащихся.
8. Стимулирование внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
9. Социальная адаптация (средствами образования) школьников с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья; школьников, оказавшихся в трудной жизненной ситуации

**Тематика родительских собраний по проблеме  
формирования здорового образа жизни:**

1. «Здоровье ребенка в руках взрослых».
2. «Здоровая семья нравственные аспекты».
3. «На контроле здоровье детей».
4. «Режим труда и учебы».
5. «Физическое воспитание детей в семье».
6. «Алкоголизм, семья, дети».
7. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
8. «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
9. «Вредные привычки у детей».
10. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
11. «Вопросы, которые нас волнуют».
12. «Эти трудные подростки».
13. «Взрослые проблемы наших детей».
14. «Физическое развитие школьника и пути его совершенствования».
15. «Курение и статистика».
16. «Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – реальность или миф».
17. «Наркотики в зеркале статистики».
18. «Социальный вред алкоголизма».
19. «Психология курения».
20. «Нецензурная брань – это тоже болезнь».



## Система классных часов

### 5 класс:

1. Способы преодоления стресса.
2. Безопасность поведения в школе.
3. Режим дня.
4. Функции основных систем организма.
5. Переутомление. Его признаки.
6. Критика. Её виды. Способы реагирования.
7. Продукты питания разных стран.
8. Правила безопасности на дорогах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми.

### 6 класс:

1. Межличностное общение.
2. Что такое дружба?
3. Как избежать конфликтной ситуации.
4. Моя семья.
5. Я и другие. Как я отношусь к критике?
6. Гигиена тела.
7. Правильное питание.
8. Психоактивные вещества.
9. Личная безопасность. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

### 7 класс:

1. Безопасное поведение в школе.
2. Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.
3. Безопасное поведение на дорогах и в транспорте.
4. Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.
5. Стресс, его психологические и физиологические проявления.
6. Правила личной гигиены подростков.
7. Гигиена учебного труда и отдыха.
8. Потребности подростка в основных веществах и энергии.
9. Правила безопасного обращения с огнем. Доврачебная помощь.

### 8 класс:

1. Безопасное поведение на дорогах.
2. Бытовой и уличный травматизм.
3. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.
4. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.
5. Пищевая гигиена.
6. Инфекционные заболевания и иммунитет подростков.
7. Болезни, передаваемые через пищу.
8. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.
9. Безопасное поведение на улице и в лесу.

### 9 класс:

1. Самооценка личности.
2. Конфликты и способы их разрешения.
3. Гигиена тела – основа здорового образа жизни.
4. Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека.
5. Питание – основа жизни.
6. Безопасное поведение. Травматизм.
7. Поведение в экстремальных ситуациях.
8. Психоактивные вещества как фактор риска жизни человека.
9. Правила безопасности на экскурсиях и походе.

**10 класс:**

1. Самопознание. Ответственность и свобода выбора.
2. СПИД: пути передачи и способы предупреждения.
3. Правила поведения в местах общественного питания.
4. Уход за кожей лица.
5. Конформизм, самостоятельность, лидерство.
6. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.
7. Диеты, лечебное питание, голодание, пост.
8. Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных веществ.
9. Модели поведения в экстремальных условиях.

**11 класс:**

1. Любовь, вражда, одиночество.
2. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат в семье. Развод.
3. Личность, формальные и неформальные группы.
4. Косметические средства. Гигиена, эстетика и здоровье.
5. Пищевые приоритеты.
6. Юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.
7. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.
8. Модели поведения людей в экстремальных ситуациях.
9. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.

## «Валеологическое содержание биологии»

Классы	Темы учебной программы
5-е	Воздух.
	Вода.
6-7 -е	Биология – наука о живой природе.
	Удобрения.
	Видоизменения корней.
	Значение зеленых растений в природе и для человека.
	Образование плодов и семян.
	Состав семян.
	Семейство крестоцветных.
	Семейство розоцветных.
	Семейство бобовые.
	Семейство пасленовых.
	Семейство лилейных.
	Морские бурые и красные водоросли
	Мох сфагнум.
	Папоротники, хвощи, плауны.
	Разнообразие голосеменных.
	Болезнетворные бактерии.
	Шляпочные грибы.
	Плесневые грибы.
	Грибы-паразиты.
Тип «Простейшие»	
8-е	Класс «Насекомые»
	Паукообразные
	Рыбы
	Пресмыкающиеся.
	Птицы.
	Млекопитающие.
9-е	Общий обзор организма человека.
	Место и роль человека в природе.
	Клеточное строение организма человека.
	Основные процессы жизнедеятельности клетки.
	Основные типы тканей.
	Организм – единое целое.
	Регуляция деятельности организма.
	Железы внутренней секреции.
	Щитовидная, поджелудочная железа, надпочечники.
	Нервная система.
	Спинной мозг.
	Головной мозг.
	Органы чувств.
	Орган зрения.
	Орган слуха.
	Общая характеристика высшей нервной деятельности
	Сон и его гигиена.

	Гигиена ВНД учебного труда.
	Опора и движение.
	Кровь.
	Иммунитет.
	Кровообращение.
	Строение и функции органов дыхания.
	Дыхательные упражнения.
	Газообмен в легких и тканях.
	Первая помощь при нарушении дыхания.
	Питание и пищеварение.
	Пищеварение в ротовой полости.
	Пищеварение в желудке.
	Пищеварение в кишечнике.
	Гигиенические основы нормального пищеварения.
	Обмен веществ и превращение энергии.
	Витамины.
	Расход энергии, нормы питания.
	Выделение.
	Строение кожи.
	Роль кожи в терморегуляции.
	Органы размножения.
	Рост и развитие ребенка.
10-е	Клетка.
	Размножение.
	Генетика.
11-е	Индивидуальное развитие организмов. Развитие зародыша.
	Изучение наследственности.
	Прокариотические клетки. Неклеточные формы жизни – вирусы.
	Деление клетки – митоз.

## «Валеологическое содержание обществознания»

Классы	Темы учебной программы
8-е	Ваши способности в вашей власти
	Ложные потребности
	Кто я
	Частная и публичная жизнь гражданина
	Радости и сложности общения
	Как избежать конфликта
	Малая группа
	Взаимоотношения в коллективе
	Дружба
9-е	Добро и зло
	Брак, семья, мораль.
	Нравственные основы любви, брака и семьи
	Современный этикет
	Духовная жизнь
	Правовые основы брака
	Психологический климат в семье
10-е	Человек, индивид, личность
	Социальные нормы и отклоняющееся поведение.
	Познавательная активность человека.
	Самопознание
	Нравственная оценка деятельности
11-е	Глобальные проблемы современности
	Социальная структура и социальные отношения

«Здоровьесберегающие технологии, используемые в ГБОУ НАО СШ№5»



**Основные сокращения:**

1. ЛОТ – лечебно-оздоровительные технологии;
2. МГТ – медико-гигиенические технологии;
3. ФОТ – физкультурно-оздоровительные технологии;
4. ЗОТ – здоровьесберегающие технологии;

5. ОПТ – организационно-педагогические технологии;
6. ППТ – психолого-педагогические технологии;
7. УВТ – учебно-воспитательные технологии;
8. ЭЗТ – экологические здоровьезберегающие технологии;
9. ТОбЖ – технологии обеспечивающие безопасность жизнедеятельности;
10. САЛРТ – социально-адаптирующие и личностно-развивающие технологии