

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия с углублённым изучением отдельных предметов»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «Гимназия»
протокол № 1 от 26 августа 2022 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Гимназия»
Хому Хомутинникова О.А.
Приказ № 01-02/91-г от 26.08.2022



**Программа по реализации
здоровьесберегающих технологий**

г. Великий Устюг
2022 г.

Паспорт программы

| | |
|------------------------|---|
| Наименование программы | Программа по реализации здоровьесберегающих технологий МБОУ «Гимназия» города Великий Устюг. |
| Адрес ОУ | 162393 г. Великий Устюг, ул. Московская, д.7. Телефон: 5-30-66, 5-32-87 |
| Исполнители | Администрация школы, учителя-предметники, социальный педагог, классные руководители, медицинский работник. |
| Цель программы | Создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования. |
| Задачи программы | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование культуры здорового образа жизни, направленное на ответственное отношение к своему здоровью. 2. Создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесберегающих технологий, учитывая индивидуальные показания участников учебного процесса. 3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся. 4. Профилактика с целью предупреждение негативных явлений среди обучающихся. 5. Профилактика полового воспитания среди девочек и мальчиков. 6. Вовлечение обучающихся в физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на формирование крепкого здоровья. 7. Проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья. 8. Осуществление мониторинга состояния здоровья обучающихся на всем периоде обучения. |
| Нормативная база | <ol style="list-style-type: none"> 1. Конвенцией по правам ребенка. 2. Конституцией Российской Федерации. 3. Семейный кодекс Российской Федерации. 4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273- |

| | |
|---|---|
| | <p>ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".</p> <p>5. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>6. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.01.2021г №2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</p> <p>7. Устав МБОУ «Гимназия».</p> |
| <p>Сроки и этапы реализации программы</p> | <p>2022-2025 уч.г.</p> <p>1 этап — сентябрь 2022г. - сентябрь 2023г. подготовительный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ мониторинга заболеваемости обучающихся; - анализ фактов нарушения ПДД учащимися; - динамики формирования отношения к вредным привычкам; - изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; - разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий в классах. <p>2 этап — сентябрь 2023г. - сентябрь 2024г. апробационный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных; - систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; - выполнение оздоровительных мероприятий. <p>3 этап — сентябрь 2024г. - сентябрь 2025г. контрольно-обобщающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбор и анализ результатов выполнения программы; - коррекции деятельности. |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <ul style="list-style-type: none"> - повышение успешности обучающихся в образовательной деятельности; - формирование у обучающихся готовности к сохранению и укреплению здоровья; - снижение заболеваемости и функциональной напряженности обучающихся; |

| | |
|-------------------------------|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - повышенная готовность педагогов к здоровьесозидающей деятельности; - усовершенствование организации здорового и рационального питания в ОУ; - повышение уровней валеологической грамотности и обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе жизни; - совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода; - сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса. - создание комплексного мониторинга состояния здоровья детей; - рост компетентности учителей в области валеологии образовательной деятельности. |
| <p>Руководители программы</p> | <p>про-</p> <p>Хомутичкина О.А. - директор. Белозерова Ю.А.– зам .директора по ВР. Реутова Л.В. – социальный педагог. Хансберг И.А. – педагог-организатор. Миняева Г.В. – учитель физической культуры. Батаков В.Н. – преподаватель – организатор ОБЖ. Раздрогова О.В. – фельдшер ЦРБ.</p> |

I. Пояснительная записка

На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны. Идея здоровьесбережения обучающихся в образовании является основной задачей национального проекта «Образование», федеральных государственных образовательных стандартов.

Приоритетным направлением деятельности педагога становится формирование культуры здорового и безопасного образа жизни детей, что включает как урочную, так и внеурочную деятельность.

Самочувствие и здоровье ребенка зависит от совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. В детстве закладывается фундамент физического и психического здоровья, поэтому школа должна выбрать оптимальные пути совершенствования оздоровительной работы и правильно организовать физическое воспитание детей.

Многолетние исследования физиологов и гигиенистов доказали, что влияние школы, условий обучения, учебные перегрузки значимы потому, что они действуют непрерывно, длительно, систематично и комплексно. Годы обучения для каждого ребенка – период интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные воздействия оказывают наибольшее влияние.

Исходя из данных медицинских осмотров обучающихся нашей школы, за последние годы наблюдается рост количества обучающихся с заболеваниями костно- мышечной системы /сколиоз/, органов зрения и нервной системы. Причины, повлекшие такие показатели, являются: наследственность, экологический фон, условия жизни ребенка.

Существуют факторы внутришкольной среды, влияющие на состояние здоровья ученика: малоподвижный образ жизни, введение средств обучения, основанных на работе с компьютером и другими техническими средствами обучения.

Анализ состояния здоровья обучающихся и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость продолжения Программы, которая определяет основные направления деятельности.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Их комплекс получил название «здоровьесберегающие технологии». Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это целостная система воспитательно- оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медика. Здоровьесберегающие технологии – предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских взаимодействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья обучающихся, формирование ценного отношения к своему здоровью.

Здоровьесберегающие технологии по характеру действия делятся на 4 группы:

Защитно профилактические: выполнение норм СанПиН, проведение прививок, ограничение предельного уровня учебной нагрузки;

Компенсаторно нейтрализующие: восполнение недостатка того, что требуется организму для полноценной жизнедеятельности (витаминация, физкультпаузы, эмоциональные разрядки).

Стимулирующие: позволяющие активизировать силы организма (закаливание, педагогическая психотерапия)

Информационно просветительское: обеспечение обучающихся уровнем грамотности, необходимым для эффективной заботы о здоровье.

II. В основу программы легли следующие предпосылки:

1. Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим дальнейшую его жизнь. Это период интенсивного роста организма, формирования соматических структур и функций, обеспечивающих пожизненные свойства систем адаптации, защиту от заболеваний и самореализацию человека. В данный период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направление формирования личностных качеств.

Программа предполагает создание и развитие единой системы здоровьесберегающих технологий в школе, формирование единых ценностных установок.

2. **Роль родителей, семьи** в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Родители должны своим примером показывать ценность здоровья и здорового образа жизни. Родители должны хорошо знать физическое состояние своих детей, контролировать состояние их здоровья, ввести и пропагандировать здоровый образ жизни. Для этого необходимо взаимодействие семьи и учителей, для пропаганды здорового образа жизни в семье, профилактики негативных явлений в семье ученика.

III. Функции различных категорий работников школы

Функции медицинской службы школы:

1) создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

2) медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;

3) проведение профилактической работы среди обучающихся и работников школы;

4) систематический контроль рационального питания школьников;

5) выявление обучающихся специальной медицинской группы.

Функции администрации:

1) общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

2) гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

3) общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;

4) обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

5) организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

6) организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

Функции классного руководителя:

1) санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

2) организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;

3) организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

4) организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, ПАВ;

5) организация и проведение профилактической работы с родителями;

6) организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками;

7) организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

8) организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;

9) организация и проведение диагностик: уровня и качества знаний обучающихся, правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

VI. Принципы и задачи учителей по реализации Программы.

Каждый учитель ставит перед собой цель – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить применять эти знания в повседневной жизни.

В своей работе учителя придерживаются следующих **принципов**:

- учет индивидуальных, возрастных и физических особенностей ребёнка;
- учёт медицинских показателей;
- соблюдение санитарных норм в кабинетах (маркировка в соответствии с ростом и возрастом, освещение, оформление, проветривание, гигиена, питьевой режим);
- соблюдение здоровьесберегающих технологий во время урока (смена форм деятельности во время урока, рациональная организация учебной деятельности, физкультминутки, динамические паузы, осанка детей, и т.д.);

- введение в уроки здоровьесберегающих элементов с помощью разнообразных форм, методов и средств обучения;
- создание индивидуально-личностной траектории обучения учащегося.

Здоровьесберегающие технологии и обучение

Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик».

Младший школьный возраст характеризуется ростом физической выносливости, работоспособности, но этот рост весьма относительный, потому что для этого возраста нормальна повышенная утомляемость, эмоциональная чувствительность и ранимость.

Согласно официальному определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

При поступлении детей в первый класс нашей школы, каждый учитель начальных классов обязательно проводит мониторинг состояния здоровья первоклассников. Родители предоставляют в обязательном порядке школьную медицинскую карту. Эти сведения важны для каждого учителя, т.к. он выстраивает индивидуальную траекторию работы с учеником, предъявляет требования, адекватные состоянию здоровья ребенка.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, прежде всего, предполагают соблюдение требований СанПиНов. Во всех кабинетах начальных классов школы грамотно подобрана цветовая гамма, которая способствует нормализации эмоционального состояния обучающихся.

В классах соблюдается воздушно-тепловой режим, имеются термометры.

Организован питьевой режим – в каждом классе есть кулер, на переменах соблюдается режим проветривания.

Все учителя начальных классов следят за освещением и своевременно подают заявки на замену ламп. В классах чисто, ежедневно проводится влажная уборка.

Здоровый образ жизни включает в себя рациональное питание, личную гигиену. Перед столовой учащиеся всей начальной школы обязательно моют руки. В учительской имеется аптечка первой медицинской помощи.

Большое значение имеет организация уроков. Учителя строят уроки в соответствии с динамикой внимания обучающихся, учитывая время для каждого задания, чередуя виды работ, во избежание усталости обучающихся.

Технологии оптимальной организации учебного процесса предполагают: соблюдение гигиенических требований к расписанию, общему объёму учебной нагрузки, домашних заданий, в 1 классе домашние задания не предусмотрены.

Обучение особенно в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих требований: обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

Объем домашних заданий во всех классах соответствует нормам СанПиН. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности составляет расписание так, чтобы пятница был облегченным учебным днем.

Стиль общения педагога с учащимися влияет на состояние здоровья школьников. Наличие внешней мотивации: похвала, поддержка, соревновательный момент и т.п. создает благоприятный психологический климат на уроке, который также служит одним из показателей успешности его проведения: заряд положительных эмоций, полученных школьниками и самим учителем, определяет позитивное воздействие школы на здоровье.

В течение учебного года учитель не менее трёх раз меняет расположение посадочных мест для каждого ученика. Трижды меняется и зрительное поле ученика, что является профилактикой сохранения зрения. Для снятия усталости в течение урока проводится 1-2 физкультминутки в середине урока. Время начала физкультминутки определяет учитель, ориентируясь на состояние, когда у значительной части обучающихся начинает проявляться утомление.

Формирование здорового образа жизни должно проходить непрерывно и целенаправленно в средней школе.

Технологии, обеспечивающие гигиенически оптимальные условия образовательного процесса, прежде всего, предполагают соблюдение требований СанПиНов.

В классах соблюдается воздушно-тепловой режим, питьевой режим.

Кабинеты оснащены современным оборудованием: интерактивными досками и мультимедийными проекторами. Возможности мультимедийного проектора и интерактивной доски поднимают процесс обучения на качественно новый уровень.

Здоровьесберегающие технологии предполагают такое обучение, при котором учащиеся не устают, а продуктивность их работы возрастает.

Учителю необходимо использовать следующие пути решения проблемы сохранения здоровья детей:

1. Использование технологий, имеющих здоровьесберегающий ресурс (уровневой дифференциации, индивидуального обучения, программированного обучения, групповых и игровых технологий, укрупнения дидактических единиц, развивающего обучения, и др.).

2. Применение активных методов обучения и форм организации познавательной деятельности обучающихся

3. Создание комфортного психологического климата.

4. Соблюдение СанПиН и правил охраны труда.

5. Чередование различных видов деятельности на уроке.

6. Использование аудиовизуальных средств обучения.

Преподавание предметов позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков, в различные задания на уроках литературы, географии, обществознания, ОБЖ и т.д.

Одним из главных направлений здоровьесбережения является создание здорового психологического климата на уроках, которые включают:

- проведение физкультурных пауз на уроках;
- эмоциональные разрядки на уроках;
- использование релаксационных упражнений;
- дозированное домашнее задание; лично-ориентированный подход;
- проектную деятельность.

V. Организация внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий включает:

- проведение двигательных и спортивно-оздоровительных мероприятий: соревнования, физкультминутки, игры на переменах и т. д.;
- проведение внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни: участие в конкурсах, акции «Мы за здоровый образ жизни!», т.д. -просветительские мероприятия: тематические лекции с привлечением специалистов, просветительские акции, тематические недели под руководством учителей, подготовка информационных тематических листовок, подготовка школьных выставок по тематике, классные часы.

Вся воспитательная работа направлена на сохранение и укрепление нравственного, психоэмоционального, физического здоровья детей, на формирование сознательного отношения к утверждению здорового образа жизни и нравственного поведения.

В дополнительном образовании предусмотрены различные кружки и секции по различным направлениям, в том числе:

- художественно-эстетические, дают возможность эмоционально- психологически расслабиться учащемуся, развивать мелкую моторику, организовывать внимание, учиться усидчивости.
- спортивно-оздоровительные секции дают возможность снять стресс после учебного дня, укрепить здоровье, вести активный образ жизни.

Школа на протяжении длительного времени сотрудничает с организациями, проводящими медицинскую и просветительскую деятельность. Для обучающихся проводятся лекции по гигиене, профилактические мероприятия по профилактике негативных явлений /табакокурение, алкогольная и другая зависимость/. Ежегодно проходит диспансеризация всех обучающихся, проводятся профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний обучающихся, медицинские осмотры, профилактика травматизма, в течение года проводится мониторинг заболеваемости обучающихся.

VI. 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 начальной школы</i> | <i>Модель выпускника основной школы</i> | <i>Модель выпускника средней школы</i> |
|---|---|---|
| - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. | - 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. | - 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. |

VII. Основные направления деятельности программы:

1. Нормативно-правовое обеспечение
2. Медико-профилактическое направление
3. Педагогическое направление
3. Спортивно-оздоровительное направление
4. Организация школьного питания
5. Диагностическое направление

VIII. Основные мероприятия по реализации программы

| № п/п | Мероприятия | Сроки | Ответ- ственные |
|---|--|----------------------|---|
| Нормативно-правовое обеспечение реализации программы | | | |
| 1. | Издание локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья обучающихся. | Сентябрь | Директор |
| 2. | Выполнение требований по охране труда и технике безопасности в гимназии | Постоянно | Специалист по охране труда |
| 3. | Анализ состояния здоровья обучающихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья обучающихся в школе. | Сентябрь, апрель-май | Фельдшер ЦРБ, соц. педагог |
| 4. | Создание в школьной библиотеке подборки научно-методической литературы по теме ЗОЖ. | В течение года | Педагог-библиотекарь |
| 5. | Отслеживание результата выполнения программы через МО физкультуры, методического совета, педагогического совета, попечительского совета. | В течение года | Заместитель директора по ВР |
| Медико-профилактическое направление | | | |
| 1. | Создание соответствующих санитарно-гигиенических условий, согласно требованиям САНПиНа, для обучения и воспитания обучающихся и их поддержание. | Постоянно | Администрация |
| 2. | Анализ состояния здоровья обучающихся, учет детей-инвалидов. | Сентябрь | Фельдшер ЦРБ |
| 3. | Определение групп здоровья. | Постоянно | Фельдшер ЦРБ |
| 4. | Проведение с учащимися коррекционно-оздоровительных мероприятий (ЛФК, коррекция зрения, профилактика кариеса) | Постоянно | Фельдшер ЦРБ |
| 5. | Использование различных форм массовой пропаганды ЗОЖ (беседы, лектории и т.д.) | Постоянно | Фельдшер ЦРБ |
| 6. | Работа по сохранению зрения обучающихся: - своевременная замена перегоревших ламп; - контроль за посадкой обучающихся в классах с учетом остроты зрения; | Постоянно | Зам.директора по АХР, фельдшер, учителя |

| | | | |
|-----|--|---------------------|-----------------------------|
| | - контроль за ношением очков; - проведение на уроках упражнений для глаз. | | |
| 7. | Организация медицинских осмотров к службе в армии | 1 раз в год | Фельдшер ЦРБ |
| 8. | Санитарно-просветительская работа: - занятия с санитарным активом; - выпуск бюллетеней, - беседы в классах. | 2 раза в месяц | Фельдшер ЦРБ |
| 9. | Профилактика заболеваний /прививки, осмотры врачами. | По графику ежегодно | Фельдшер ЦРБ |
| 10. | Диспансеризации обучающихся и сотрудников школы. | По графику ежегодно | Фельдшер ЦРБ, администрация |
| 11. | Проведение совместных заседаний, совещаний по вопросам профилактики вредных привычек среди обучающихся. | 1 раз в полугодие | Администрация |
| 12. | Организация летнего оздоровительного лагеря. | Июнь | Все участники программы |

Педагогическое направление работы

| | | | |
|----|---|------------------|-------------------------|
| 1. | Обеспечение адаптации на разных этапах обучения. | Сентябрь | Все участники программы |
| 2. | Составление расписания уроков в соответствии с требованиями СанПиНа | В течение года | Социальный педагог |
| 3. | Организация режима ступенчатого повышения учебной нагрузки для обучающихся 1 классов с целью обеспечения адаптации к новым условиям | Сентябрь-октябрь | Зам.директора по УВР |
| 4. | Нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий, соблюдение режима дня; | В течение года | Зам директора по УВР |
| 5. | Организация динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (для 1 классов) | В течение года | Кл.руководители. |
| 6. | Организация на уроках оздоровительных режимных моментов (физминутки) | Ежедневно | Педагоги |
| 7. | Использование здоровьесберегающих тех- | Ежедневно | Педагоги |

| | | | |
|-----|---|------------------|--|
| | <p>нологий в учебной и внеурочной деятельности.</p> <p>Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье обучающихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке и т.д.)</p> | | |
| 8. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма через досуг обучающихся на переменах. | Постоянно | Учителя-предметники |
| 9. | Учет посещаемости занятий обучающихся. | 1 раз в четверть | Зам.директора по УВР |
| 10. | На уроках труда проводить контроль за санитарно-гигиеническим режимом в мастерских (уборка, освещенность, проветривание); наличием специальной формы у обучающихся; контроль за работой обучающихся с ограничением работы в мастерской | Постоянно | Учитель технологии |
| 11. | Организация воспитательной работы по ступеням по пропаганде здорового образа жизни /тематические классные часы, лекции, конкурсы, акции, недели по профилактике негативных явлений/, пропаганда физической культуры, пропаганда здорового образа жизни через уроки /химии, биологии, физкультуры, географии, экологии, ОБЖ и других предметов/; | Постоянно | Все участники программы |
| 12. | Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасной для жизни ситуации. | По плану | Зам. директора по ВР, кл.руководитель, учитель ОБЖ |
| 13. | Организация деятельности с учащимися, родителями, сотрудниками школы по профилактике негативных явлений и зависимостей /алкоголизм, наркомания, табакокурение и т. д./; | По плану | Заместитель директора по ВР, кл.руководитель, |

| | | | |
|---|---|------------------|--|
| | | | учитель ОБЖ |
| 14. | Создание коллекции видеофильмов по профилактике вредных привычек и воспитанию ЗОЖ | В течение года | Учитель ОБЖ |
| 15. | Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья. | 2 раза в год | Директор |
| 16. | Проведение традиционных встреч со специалистами детской комнаты милиции, инспекторами по ПДП, работниками медико-социально-педагогической службы, врачом наркологом, гинекологом и специалистом по охране прав детства. | 1 раз в четверть | Зам.директора по УВР, соц.педагог. г. кл.руководители |
| Спортивно-оздоровительная работа | | | |
| 1. | Выполнение требований по охране труда и технике безопасности на уроках физкультуры | Постоянно | Миняева Г.В. |
| 2. | Введение в расписание уроков 3 часа физической культуры | Постоянно | Зам. директора по УВР |
| 3. | Использовать дополнительный час спортивных занятий в начальной школе | Постоянно | Зам.директора по УВР, тренер |
| 4. | Совершенствовать спортивно-массовую работу через систему дополнительного образования (спортивные секции, кружки, игры) | Постоянно | Учителя физической культуры |
| 5. | Контроль за физическим воспитанием обучающихся: - распределение на медицинские группы на уроках физкультуры; - проводить контроль за нагрузкой обучающихся на уроках физкультуры (пульс, давление); - профилактика спортивного травматизма; - контроль за состоянием здоровья обучающихся, участвующих в спортивных соревнованиях | Постоянно | Миняева Г.В. и учителя физической культуры, Фельдшер ЦРБ |
| 6. | Использовать на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с | Постоянно | Учителя физической |

| | | | |
|-------------------------------|--|----------------|--|
| | более высоким уровнем двигательной активности. | | ской культуры |
| 7. | Организация и проведение сборов, соревнований, туристических слетов. | В течение года | Учителя физической культуры, ОБЖ, географии, кл.руководители |
| 8. | Продолжать комплектацию спортивных кабинетов необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. | В течение года | Протасов М.В. |
| 9. | Организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря | Июль-август | Протасов М.В. |
| | Организация школьного питания | | |
| 1. | Организация горячего питания детей и подростков в гимназии | Постоянно | Соц.педагог |
| 2. | Выполнение санитарно-гигиенических требований в столовой | Постоянно | Директор, фельдшер ЦРБ |
| 3. | Осуществлять контроль за технологией приготовления пищи, мытья посуды, сроками реализации скоропортящихся продуктов | Постоянно | Директор, фельдшер ЦРБ |
| 4. | Разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов обучающихся и их родителей. | Постоянно | Соц.педагог, зав.столовой |
| 5. | Проводить витаминизацию третьих блюд с записью в журнал | Постоянно | Фельдшер ЦРБ |
| 6. | Проведение анкетирования детей и их родителей с целью изучения спроса и предложения | 1 раз в год | Соц.педагог |
| 7. | Организация школьного питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительская плата, дотационное питание за счет местного бюджета) | В течение года | Директор, соц.педагог, кл.руководители |
| 8. | Улучшение материально-технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря и оборудования). | В течение года | Директор |
| Диагностическая работа | | | |
| 1. | Диагностическая работа. Мониторинг со- | Апрель-май | Фельдшер |

| | стояния здоровья обучающихся | | ЦРБ |
|----|---|------------------|---|
| 2. | Анкетирование обучающихся и их родителей: - показатели здоровья обучающихся - уровень заболеваемости обучающихся - структура заболеваемости обучающихся. | Октябрь | Зам.директора по ВР Фельдшер Социальный педагог |
| 3. | Использовать диагностики по выявлению среди обучающихся наркомании, токсикомании и других вредных привычек | 1 раз в год | Соц.педагог, Кл.руководитель |
| 4. | Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов (отопление, освещение, водоснабжение) | 1 раз в четверть | Зам. директора по АХР |
| 5. | Анкетирование обучающихся и родителей по вопросам: режим дня, питание, бытовые условия, школьная занятость дополнительными занятиями и т.д. | По необходимости | |

**Рекомендуемые темы занятий по реализации здоровьесберегающих технологий и сохранению здоровья обучающихся
Начальная школа (1-4 класс)**

1. Как предупредить переутомление. Твой режим дня. Еще раз об осанке.
2. Личная гигиена школьника. Внешний вид человека.
3. Предупреждение травматизма по пути в школу, в школе и на улице.
4. Как уберечься от инфекционных заболеваний. Внимание: грипп!
5. О привычках вредных и полезных.
6. Умеем ли мы правильно питаться.
7. Предупреждение травматизма при гололеде. Как вести себя при обморожении
8. Как сохранить зрение?
9. Солнце и вода: друзья или враги? Закаливание организма.
10. Правила поведения вблизи водоемов, на дорогах, при сухой и жаркой погоде.

5-9 класс

- 1.. Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»
2. ПДД. Дорожные «ловушки»
3. Закаливание организма.
4. Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека.
5. Хорошие и плохие привычки.
6. Чистота – залог здоровья.
7. Здоровое питание.

8. Компьютер в жизни школьника.
9. Профилактика нервных и психических заболеваний.
10. Алкоголь и его влияние на организм подростка.
11. Токсикомания.
12. Суд над сигаретой
13. Наркотики – это яд!
14. Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»
15. Анкета информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа.
16. Беседа врача- гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем»
17. Твое свободное время и твое здоровье.
18. Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?
19. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья».
20. Компьютерные игры и здоровье человека.

10-11 класс

1. Красота и здоровье.
2. Я и косметика.
3. Мой стиль.
4. Мой образ жизни (дебаты).
5. Красота внешняя и внутренняя.
6. Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека.
7. Факты в защиту жизни (дебаты).
8. Я выбираю жизнь без вредных привычек.
9. Компьютер — мой друг!

Рекомендуемые темы родительских собраний

1 — 4 класс

1. Секреты здоровья ребенка.
2. Трудности обучения.
3. Не запрет, а предупреждение вредных привычек.
4. Роль прививки в жизни ребенка.
5. Дорога без опасности. Световозвращающие стикеры.

5 — 8 класс

1. Семейное воспитание и здоровье наших детей.
2. Вопросы полового воспитания.
3. Профилактика употребления ПАВ, табакокурения, алкоголизма, наркомании.
4. Жизненные ценности подростков.
5. Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины.
6. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
7. Ребенок становится трудным.
8. Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины.

9. Компьютер в жизни школьника.

10. Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?