

Директор школы

Приказ №89/1 от 31.08.2023г.



«Утверждаю»

**Программа по формированию  
здорового образа жизни  
«Здоровая школа»  
2023-2026 учебный год**

Автор – составитель  
Васильева Любовь Иосифовна,  
заместитель директора по воспитательной работе

С.Полом\*2023г.

## Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка»;
- Устав МБОУ «Поломская ООШ»

**Цель:** сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

### **Принципы здоровьесберегающей педагогики**

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

**Исполнители, участники образовательного процесса:**

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

**План мероприятий по реализации программы  
формирования здорового образа жизни**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>Родительские собрания</b>			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика ОРВИ и Гриппа)  Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка.  Безопасное детство.	по плану	Фельдшер
<b>Создание здоровьесберегающей инфраструктуры</b>			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы
2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Дежурный учитель
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги, зам. директора по хозяйственной части
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Зам. директора по ВР
6	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Зам. директора по АХР
7	Подготовка актов по приёмке школы	август	Зам. директора по хозяйственной части
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Зам. директора по УВР

9	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Зам. директора по УВР
10	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Завхоз
11	Соблюдение режима работы рециркуляторов в коридоре и кабинетах	В течение года	Завхоз
<b>Профилактическая работа</b>			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Фельдшер
2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Фельдшер
3.	Анализ результатов медицинского осмотра учащихся	по окончании медосмотра	Фельдшер
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз)	в течение года	Учителя-предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	в течение года	Фельдшер
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией в период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом	в течение года	Педагоги
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.	Обязательные физкультминутки на уроках и самоподготовке	ежедневно	Учителя, воспитатели
3.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя воспитатели

4.	День здоровья	1 раз в четверть	Учителя физкультуры
5.	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учителя физкультуры
6.	Организация работы спортивных кружков в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Учителя физкультуры
7.	Проведение походов выходного дня	сентябрь-май	Классные руководители
8.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
9	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультуры
<b>Просветительская работа с педагогами школы и специалистами</b>			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Фельдшер
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер
3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотекарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение учебного года	Фельдшер
<b>Работа с родителями</b>			
1.	<b>Классные родительские собрания</b> (рекомендуемая тематика)	по плану	Классные руководители

	<p>1. «Режим дня – основа жизни человека»</p> <p>2. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам</p> <p>4.Профилактика и предупреждение «школьных болезней»</p> <p>5.«В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п.</p> <p>6."Здоровье ребенка в руках взрослых",</p> <p>7. "Здоровая семья: нравственные аспекты",</p> <p>8. "Режим труда и учебы",</p> <p>9. "Физическое воспитание детей в семье",</p> <p>10. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека",</p> <p>11. "Вредные привычки у детей",</p> <p>12. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу",</p> <p>13. "Вопросы, которые нас волнуют",</p> <p>14. "Эти трудные подростки",</p> <p>15. "Взрослые проблемы наших детей",</p> <p>16. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования",</p> <p>17. "Социальный вред алкоголизма",</p> <p>18. "Психология курения",</p> <p>19. "Нецензурная брань -</p>		
--	---	--	--

	это тоже болезнь".		
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	по плану	Классные руководители
<b>Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.</b>			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Зам.директора по АХР
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти, (года)	Фельдшер
4.	Анкетирование обучающихся, воспитанников, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Педагог-психолог
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Фельдшер

**Тематическое планирование  
по формированию здорового образа жизни  
на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Фельдшер
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог	1-9 классы	в течение года	Классные руководители

	<p>здоровья»</p> <p>«Витамины и мы»</p> <p>«Режим дня – основа жизни человека»</p> <p>«Учимся отдыхать»</p> <p>«Здоровые привычки»</p> <p>«Как научиться быть здоровым?»</p> <p>«Польза спорта для организма подростка»</p> <p>«Конфликты - как избежать?»</p> <p>«Здоровое общение»</p> <p>« Движение это жизнь!»</p> <p>«Посеешь привычку – пожнешь характер»</p> <p>«Чувство взрослости. Что такое?»</p>			
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6 классы	ноябрь	Воспитатели
5	<p>КЧ «Профилактика ОРВИ и гриппа»</p> <p>КЧ «Профилактика-лучшая тактика»</p> <p>КЧ «Пять шагов к здоровью»</p> <p>КЧ «Твое здоровье в твоих руках»</p> <p>КЧ «Спорт и здоровье»</p> <p>КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость»</p> <p>КЧ «Здоровье – это модно»</p> <p>КЧ «Компьютер и Я»</p> <p>КЧ «Чума XXI века»</p>	5-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
7	1. Спортивная игра «Зарница»	1-9, «и»	февраль	Учителя физкультуры

	2.Зимняя олимпиада. Международный день зимних видов спорта (12 февраля)	классы		
8	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	ГПД	январь май	Фельдшер, воспитатели
9	Неделя ЭКОЛОГИИ	1-9, «и» классы	17.04.-21.04.	Зам. директора по ВР
11	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-9 классы	апрель	Фельдшер
12	«Неделя здоровья и спорта»	1-9, «и» классы	03.04.-07.04.	Учителя физкультуры
13	Профилактика ранней нежелательной беременности	7-9 классы	май	Фельдшер
14	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Фельдшер
15	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	1-6 классы	июнь	Начальник ЛОЛ
16	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ,ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер /по плану/
17	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ	5-9 классы	сентябрь- май	Фельдшер , классные руководители,

	(спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков. /по ПВР классных руководителей, воспитателей/			воспитатели /по плану/
18	Классные часы, беседы, занятия- практикумы, экскурсии с обучающимися (воспитанниками) по формированию ЗОЖ /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	1-9 классы	сентябрь- май	Классные руководители, воспитатели /по плану/
19	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности. (см. Приложение 5.6.1)	1-4 классы	сентябрь- май	Классные руководители
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации учебного курса «Человек»	«И» классы	сентябрь- май	Классные руководители
23	Экологическая КРУГОСВЕТКА	1-9 классы	сентябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
24	Экологическая акция МУСОР.NET	1-9 классы	сентябрь, май	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
25	Экологическая акция «Сдай макулатуру – СПАСИ ДЕРЕВО!»	1-9 классы	сентябрь- декабрь	Зам. директора по ВР, Зам. директора по АХР
26	Проект «Школьный двор»	5-9 классы	январь	Зам. директора по ВР, ответственный за пришкольный участок
29	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, настольному теннису, чужонболу	5-9 классы	в течение года/ по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. образования
30	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры
31	Участие во Всероссийской онлайн-		апрель	Зам. директора по ВР

	олимпиаде по окружающему миру и экологии			
Мероприятия с педагогами				
1	#Челлендж БУДЬ В ФОРМЕ		февраль	Учителя физкультуры
2	Сплав		в течение года	Учителя физкультуры
3	Велопрогулка		в течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в УДМУРТСКИЙ СКОРОХОД		в течение года	Учителя физкультуры
5	Поездка в горы.		В течение года	Учителя физкультуры
6	Мастер – класс по скандинавской ходьбе. /		в течение года	Учителя физкультуры
7	Турслёт		в течение года	Учителя физкультуры
8	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры