

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КИРБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»** Лаишевского муниципального района Республики Татарстан

Принято
Педагогическим Советом
Протокол №6 от 30.03. 2019г

Утверждено и введено в действие
приказом МБОУ «Кирбинская СОШ»



№21 от 6.04 2019г.

Р.З.Хаматгалиева

Целевая программа «Здоровье»

Паспорт программы

<i>Наименование программы</i>	Программа «Здоровье» МБОУ «Кирбинская СОШ»
<i>Нормативно-правовая база</i>	-Конституция РФ; -Декларация прав ребенка; -Закон РФ "Об образовании"; -Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Гос-санэпиднадзора; -ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации » -ФЦП "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы"
<i>Разработчики программы</i>	Заместители директора
<i>Сроки реализации программы</i>	2012-2017 гг.
<i>Цель программы</i>	Создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья учащихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.
<i>Задачи программы</i>	1. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся и учителей. 2. Интеграция образовательного и оздоровительного процессов. 3. Обеспечение непрерывного образования педагогов и учащейся молодёжи по вопросам формирования культуры здоровья. 4. Мониторинг здоровья.
<i>Основные направления программы</i>	Учебно-воспитательная работа - научно обоснованная и строго регламентированная. 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. Профилактическая работа - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких - либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса. Научно - методическая 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. Информационно - просветительская работа - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.
<i>Ожидаемый результат</i>	-Снижение числа уроков пропущенных по болезни. -Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у учащихся и педагогов; -Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;

	<ul style="list-style-type: none"> -Повышение уровня физической подготовки школьников; -Улучшение успеваемости по физической культуре; -Увеличение количества учеников с положительной самооценкой; -Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения; -Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни; -Увеличение числа школьников в спортивных секциях; -Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.
<p><i>Участники реализации программы</i></p>	<p>Педагоги, родители и учащиеся</p>

Целевая программа "Здоровье"

1. Введение.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические данные: физиологически здоровыми рождаются не более 14% детей; 25-35 % детей, пришедших в 1-ый класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания; 9- 10 % выпускников школ можно считать здоровыми.

Освобождение системы образования от жестких рамок привычных стереотипов и норм, появление новых степеней свободы у образовательных учреждений дали поразительный толчок творчеству. Но вместе с ним возросла учебная нагрузка обучающихся. Чтобы решить это противоречие, нужна программная скоординированная работа всех участников учебно-воспитательного процесса, опирающаяся на научно-обоснованные решения и рекомендации.

Отчетливо осознавая невозможность решения проблемы в одиночку, школа всемерно стремится к тесным связям с семьей, общественностью, организационными структурами и старается всесторонне обеспечивать преемственную связь между программами начальной и средней школы. Учебные программы этих школ предоставляют обучающимся все возможности получения знаний, постижения жизни, приобретения жизненных умений и навыков, соответствовать потребностям школьников и стимулировать их к дальнейшему приобретению знаний.

2. Основание для разработки Программы

Известно, что растущий организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на детей оказывают негативное воздействие множество факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях. Они в период обучения приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков.

3. Цели и задачи Программы

Цель программы:

Создание благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья учащихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

1. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся и учителей.
2. Интеграция образовательного и оздоровительного процессов.
3. Обеспечение непрерывного образования педагогов и учащейся молодёжи по вопросам формирования культуры здоровья.
4. Мониторинг здоровья.

4. Основные направления реализации Программы

Учебно - воспитательная работа - научно обоснованная и строго регламентированная.

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.

Профилактическая работа - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких - либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

Научно - методическая работа – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения.

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

5. Формы и методы реализации Программы

Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся.
Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.

Мониторинг здоровья учащихся

Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса

Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся

Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга

Профилактика травматизма

Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

6. Оздоровительная модель школы



7. План реализации программы «Здоровье»

№ п/п	Направление	Сроки	Ответственный
I. Исследование и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.			
1	Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой	В течение учебного года	Фельдшер ФАП, заместитель директор по ВР
2	Ежегодный профилактический осмотр учащихся специалистами – медиками.	По плану	ЗДВР Кл.рук.
4	Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы «риска» и больных учащихся.	Весь период	Администрация Фельдшер ФАП
5	Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся	ежегодно	Заместитель директор по ВР
6	Осуществление контроля за предписанием врачей (листа здоровья).	Весь период	Фельдшер ФАП
7	Врачебно-педагогические наблюдения за уроками для проверки организации и методики проведения занятий и их содержания.	В течение учебного года	Зам директора по УР
8	Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели).	В течение учебного года	Зам директора по УР Классные руководители
9	Контроль за организацией питания учащихся в школьной столовой.	В течение учебного года	Администрация Фельдшер ФАП
10	Анализ случаев травматизма в школе	В течение учебного года	Администрация Фельдшер ФАП
12	Проведение прививок	Осенне-зимний период	Фельдшер ФАП
II. Мониторинг здоровья учащихся			
1	Тестирование в рамках комплексной программы оценки физического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	Учителя физкультуры
2	Мониторинг здоровья учащихся: -тест на адаптацию в начальной школе, средней школе; -анкеты	По графику	Классные руководители
III. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима, организация учебного процесса			
1	Организация режима работы школы согласно СанПиН 2.4.2. 1178-02.	сентябрь	Администрация
2	Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справки ВКК.	Весь период	Зам директора по УР

3	Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.	Весь период	Администрация Фельдшерь ФАП
4	Организация часа активных движений (динамические паузы) в начальной школе.	В течение учебного года	Учителя начальных классов
5	Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках и физкультпауз, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.	В течение учебного года	Учителя Зам директора по УР
6	Проводить диагностические исследования: Дозировка домашнего задания Нормализация учебной нагрузки	В течение учебного года	Зам директора по УР
7	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся.	В течение учебного года	Зам директора по УР
8	Разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек.	В течение учебного года	Учитель биологии
9	Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся.	В течение учебного года	Учителя-предметники
10	Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).	В течение учебного года	Зам директора по УР
11	Рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культурой и занятий активно-двигательного характера в школе.	В течение учебного года	Зам директора по УР Учителя физкультуры
12	Индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития учащихся).	В течение учебного года	Учителя-предметники
13	Проведение уроков здоровья.	В течение учебного года	Учителя Классные руководители
14	Проведение гимнастики на осанку для учащихся на уроках.	В течение учебного года	Учителя-предметники
15	Проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл).	В течение учебного года	Учителя-предметники
IV. Организация и контроль обеспечения сбалансированного питания учащихся			
1	Организация горячего питания в школе для всех учащихся	Весь период	Директор школы Завхоз Бракеражная комиссия
2	Осуществление контроля за организацией приема пищи и качеством её приготовления	Весь период	Бракеражная комиссия
3	Организовать работу бракеражной комиссии	Весь период	Директор школы
V. Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга			
1	Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, динамические перемены), а также часов здоровья.	В течение учебного года	Учителя физкультуры
2	Регулярное проведение:	Весь период	Учителя физкультуры,

	- дней здоровья; - спортивных соревнований; - недели физкультуры и спорта; - олимпиад по различным видам спорта; - походов		классные руководители,
3	Проведение конкурса «Спортсмен года»	Ежегодно, май	Учителя физкультуры
4	Регулярное проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения.	Весь период	Учителя физкультуры
5	Создать условия для организации летней занятости учащихся, обеспечить максимальный охват детей и подростков различными видами и формами летнего труда и отдыха	ежегодно	Администрация
6	Организовать систематический контроль за процессом физического воспитания, эффективным использованием имеющейся базы.	ежегодно	Зам директора по УР
VI. Профилактика травматизма			
1	Планирование работы с детьми по охране труда в соответствии с приказом Министерства образования РФ	Весь период	Администрация
2	Проводить плановую эвакуацию учащихся и сотрудников из здания школы не реже 2 раз в учебном году	Весь период	Администрация
3	Осуществлять контроль за соблюдением правил ТБ на уроках физкультуры, технологии, информатики, при проведении лабораторных и практических работ на уроках физики, химии, биологии, при проведении кружковой работы, внеклассных мероприятий, летнего труда и отдыха учащихся.	Весь период	Зам директора по УР Зам директора по ВР
4	Осуществлять контроль за дежурством по школе.	Весь период	Зам директора по ВР
5	Проведение месячников по правилам дорожного движения «Безопасность детей»	По плану	Зам директора по ВР Классные руководители
6	Проведение внеклассных мероприятий по правилам дорожного движения	По плану	Классные руководители
7	Проведение классных часов, бесед. Участие в районных конкурсах.	Весь период	Зам директора по ВР Классные руководители
8	Организация курса ПДД по программе внеклассной работы с 1 по 11 класс	Весь период	Классные руководители
9	Организация совместной работы с ГИБДД Лаишевского района по изучению правил дорожного движения	Весь период	Учитель ОБЖ
VII. Формирование здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.			
1	Привлечь учащихся к занятиям в объединениях спортивно-оздоровительной направленности как в школе, так и вне её.	В течение учебного года	Кл руководители Учителя физкультуры
2	Проведение анкетирования среди учащихся «Отношение детей к своему здоровью и ЗОЖ»	октябрь	Классные руководители Учителя физкультуры
3	Участие в акции «За здоровый образ жизни».	По плану	Кл руководители Зам директора по ВР
4	Совещание классных руководителей	По плану	Зам директора по ВР

	«Основные формы работы по профилактике здорового образа жизни».		
5	Проведение совместно с родительской общественностью и мед работниками мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, включающие проведение классных часов, викторин, лекций, спортивных соревнований.	В течение учебного года	Зам директора по ВР Кл руководители, Учителя физкультуры
6	Классные часы, направленные на отработку конструктивного поведения, преодоления стрессовых ситуаций.	В течение учебного года	Кл руководители
7	Участие в спартакиадах и спортивных мероприятиях.	В течение учебного года	Учителя физ. воспитания

8. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательном учреждении

<i>Школьные факторы риска</i>	<i>Способы устранения факторов риска</i>	<i>Формы здоровьесберегающей работы</i>	<i>Методы и организационные подходы</i>
Неудовлетворительное состояние внутришкольной среды	Административный контроль за соблюдением требований СанПиН	Мониторинг состояния, содержания помещений школы	Дополнительное привлечение (общественных) инвестиций
Нерациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация образовательного пространства (ОП) • Создание комфортности условий среды • Соблюдение гигиенических требований к составлению расписания уроков, факультативных занятий, объему общей нагрузки, объему домашних заданий. 	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональное чередование учебной и не учебной деятельности школьников • Расширение, зонирование, гибкое моделирование образовательного пространства. 	<ul style="list-style-type: none"> • Составление гибких вариантов расписания занятий с использованием экскурсионных и выездных уроков.
Низкая двигательная активность (гиподинамия)	<ul style="list-style-type: none"> • Физическое воспитание. • Режим повышенной двигательной активности 	<ul style="list-style-type: none"> • Включение в режим учебного процесса блоков и комплексов динамических нагрузок 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкульт минутки, • Уроки физической культуры • Занятия в спортивных секциях • Спортивные соревнования
Неадекватные возможностям учащихся методы обучения, недифференцированный уровень	<ul style="list-style-type: none"> • Использование методик обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. 	<ul style="list-style-type: none"> • Применение технологий адаптивного, проблемного, развивающего, личностно- 	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные траектории обучения в разноуровневой системе учебных предметов

требований	<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальный дифференцированный подход к обучению 	<p>ориентированного обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальное дозирование учебной нагрузки. • Гибкие формы режимов и учебных планов. 	<ul style="list-style-type: none"> • Проектная деятельность школьников
Стрессовые психолого-педагогические факторы (дезадаптация, дидактогения)	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогические технологии сотрудничества и взаимодействия всех участников общеобразовательного процесса. • Медико-педагогическое сопровождение. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-ориентированная система воспитания • Дополнительное образование 	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика, • Консультирование
Временные или стойкие нарушения здоровья учащихся	<ul style="list-style-type: none"> • Профилактические, реабилитационные, оздоровительные мероприятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Физкультурно-оздоровительная работа • Лечебно-профилактические процедуры 	<ul style="list-style-type: none"> • Витаминопрактика
Отсутствие культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> • Учебно-воспитательная система педагогической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> • Лекции • Беседы • Разработка и внедрение учебных курсов по здоровому образу жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • Урочная и внеурочная система обучения • Лектории • Фильмотеки • Консультации специалистов

9. Организация работы по формированию культуры здоровья обучающихся на различных этапах обучения:

9.1. Методическое, педагогическое и диагностическое сопровождение оздоровительной работы с обучающимися:

1. Система оздоровительной работы школы;
2. Работа по пропаганде ЗОЖ ;
3. Формы и методы здоровьесберегающих технологий, применяемых в общеобразовательном учреждении;
4. Паспорт здоровья школьников ;
5. Методическая папка «Физминутки на уроках начальной школы», «Пальчиковая гимнастика», «Комплекс корригирующей гимнастики для глаз»;
6. Схема анализа урока для учителя и заместителя директора с учетом здоровьесберегающих технологий;
7. Анкеты для родителей и учащихся;
8. В течение года проводятся диагностические исследования: Дозировка домашнего задания Здоровье учеников в режиме дня школы Нормализация учебной нагрузки
9. Ведется контроль за:

- соблюдением санитарно-гигиенических норм организации УВП, нормирования учебной нагрузки и профилактики утомления учащихся;
- разработка и реализация обучающих программ по формированию культуры здоровья и профилактике вредных привычек;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культурой и занятий активно-двигательного характера в начальной школе;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития учащихся);
- проведение гимнастики на осанку для учащихся на уроках;
- проведение на уроках специальной гимнастики для глаз. Обязательно для всех учащихся (1-11 кл.) проводятся ежедневные влажные уборки с применением моющих средств. Уборка в классах проходит после окончания уроков.

9.2. В рамках формирования культуры питания в школе проводятся мероприятия:

- Выставка книг в библиотеке «Разговор о правильном питании»
- Классные часы: Режим питания
- Классные часы: Что надо есть, если хочешь стать сильным?
- Родительские собрания по классам тема: «Питание - идеальное и реальное»
- Беседы по классам по теме: Гигиена питания. Профилактика желудочно-кишечных заболеваний.
- Беседа: Сколько нужно пищи и какой.
- Уроки здоровья: «Продукты разные нужны, продукты разные важны».
- «Кулинарное путешествие» (кухни разных народов)
- Уроки здоровья: «Овощи и фрукты – витаминные продукты»

10. Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания обучающихся:

10.1. Медицинское обслуживание обучающихся осуществляется медицинским персоналом, специально закрепленным за образовательным учреждением «Кирбинский ФАП».

10.2. В течение года у медицинского работника находится на контроле соблюдение санитарно - гигиенического режима, организация противоэпидемического и учебного режимов:

- Организация режима работы школы согласно СанПиН 2.4.2. 1178-02.
- Организация индивидуального обучения на дому с больными детьми, на основании справки ВКК.
- Организация и проведение контроля за выполнением санитарных норм и правил, а также ТБ в образовательном учреждении.
- Организация часа активных движений (динамические паузы) в начальной школе.
- Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках и физкультпауз, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.
- Санитарно-гигиенические наблюдения за местами и условиями проведения занятий (контроль за проветриванием, влажной уборкой школьных помещений, освещением и расстановкой мебели).
- Контроль за организацией питания учащихся в школьной столовой.
- Иммунизация учащихся и педагогов.

10.3. В течение учебного года проводятся исследования и оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся, медицинское обслуживание и профилактика заболеваний:

- Систематическое проведение динамических наблюдений за здоровьем и физическим развитием детей с целью определения группы занятий физической культурой

- Ежегодный профилактический осмотр учащихся специалистами – медиками.
- Оформление листа – здоровья в школьном журнале.
- Обследование детей, поступающих в школу. Выделение учащихся группы «риска» и больных учащихся.
- Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся
- Осуществление контроля за предписанием врачей (листа здоровья).
- Анализ случаев травматизма в школе

10.4. В течение года в рамках создания благоприятных условий для сохранения, укрепления физического, психического здоровья учащихся, для формирования потребности в здоровом образе жизни, в ходе реализации программы «Здоровье» совместно с медицинским работником проводится работа:

- по профилактике иммунизации:

- Беседы в 5-7 классах «Для чего необходимо делать прививки»;
- Тематические лекции в 9-11 классах «Живая крепость иммунитет»;
- Конкурс рисунков в 1-4 классах «Я прививок не боюсь»;
- Классные часы в 8 классах «Что в жизни зависит от меня?»;

- лечебно-оздоровительная работа с учащимися:

- Анализ углубленного осмотра учащихся.
- Своевременное направление больных на прием к узким специалистам и участковому врачу.
- Наблюдение и контроль за правильным рассаживанием учащихся, за правильным распределением уроков (в целях профилактики н.о., понижения зрения и утомляемости уч-ся).
- Ведется сан. эпид. режим в школе:
 - Время проведения влажной уборки классов
 - Время сквозного проветривания классов
- Санитарного состояния спортзала - проветривание, влажная уборка
- Своевременная обработка дезинфицирующими средствами санитарных узлов (особенно при карантинном режиме)
- Ежедневно проверять санитарное состояние пищеблока, т.е. соблюдение воздушного и температурного режима.
- Проводятся лекции, беседы с уч-ся и родителями по профилактике инфекционных венерических и желудочно-кишечных заболеваний.
- Осуществляется тщательный контроль за организацией питания, хранения продуктов, их реализация, ведением документации.
- санитарно-просветительская работа:
 - Проведение ежемесячных бесед с техническим персоналом о санитарно-эпидемиологическом режиме в школе.
 - Проведение лекции для учащихся:
 - В осенне-зимний период «Профилактика гриппа»
 - Постоянные беседы с учащимися по профилактике туберкулеза и других инфекционных заболеваний.
 - Проводятся лекции с учащимися о вредных привычках.
 - Проводятся лекции «СПИД- болезнь века».

10.5. Для обучения родителей проводятся родительский лекторий и общешкольные родительские собрания:

- «Адаптационный период при переходе в основную школу и пути его преодоления»
- «Адаптационный период. Особенности подготовки домашнего задания»
- «О состоянии преступности, правонарушениях, проявление экстремизма и национализма среди подростков»
- «Формирование здорового образа жизни ребенка»
- «Формирование здорового образа жизни. Роль семьи в профилактике вредных привычек, девиантного поведения и правонарушений»

11. Ожидаемые результаты

Снижение числа уроков пропущенных по болезни.

Снижение числа рецидивов хронических заболеваний у учащихся и педагогов;

Снижение заболеваемости школьников ОРЗ;

Снижение количества психоэмоциональных расстройств;

Повышение уровня физической подготовки школьников;

Улучшение успеваемости по физической культуре;

Увеличение количества учеников с положительной самооценкой;

Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения;

Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

Увеличение числа школьников в спортивных секциях;

Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья.

Программа «Здоровье»

1 – 4 классы

Раздел 1

Самопознание

Знание своего тела

Части тела, их функциональное предназначение, внутренние органы и их предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам. Рост и развитие человека. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Раздел 2

Я и другие

Правила межличностного общения. Дружба. Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Раздел 3

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Кожа и её придатки (ногти, волосы). Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена полости рта

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена отдыха и труда

Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы, простейшие, грибки, вирусы. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытьё рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.

Представление об «активной» защите – иммунитете.

Раздел 4

Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах.

Правила поведения за столом.

Гигиена питания

Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.

Раздел 5

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают детиб «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

Бытовой и уличный травматизм

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.

Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами.

Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности открытого окна, катание на перилах, прыжки с крыш гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при прстьх травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, 04, службы спасения.

Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Раздел 6

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения.

Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Обращение с лекарственными препаратами

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Раздел 7

Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества

Раздел 1

Самопознание

Знание своего тела

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой), иммунная. Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфобия и др.) Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

Раздел 2

Я и другие

Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и её виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с учителями, родителями, друзьями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.

Типологизация групп. Референтные группы. Рольевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика, убеждение и другие. Групповое давление. Рольевые позиции в семье. Поведенческие риски, опасные для здоровья.

Раздел 3

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и её придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица ирук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щётки, зубной пасты.

Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена отдыха и труда

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.

Период работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.

Эпидемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

Раздел 4

Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

Гигиена питания

Болезни, передаваемые через пищу, Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.

Раздел 5

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты и подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору. Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора.

Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Посадка в автобус, трамвай, троллейбус.

Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая). Опасность движения групповой. Ребенок носит очки. Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска. Правила движения велосипеда.

Бытовой и уличный травматизм

Правила пользования перотехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Проходная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.

Поведение в экстремальных ситуациях

Экстремальная ситуация аварийного и криминального характера.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладение с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

Раздел 6

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.

Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

Обращение с лекарственными препаратами

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Раздел 7

Предупреждение употребления психоактивных веществ.

«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависимого от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанные с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.

Раздел 1

Самопознание

Знание своего тела

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм.

Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.

Направленность личности: Я – концепция, понятие о локусе контроля. Представление психологии пола, гендерных позициях.

Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.

Раздел 2

Я и другие

Индивидуальные различия в воспитании и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и её функции. Психологический климат семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути действия группы на личность личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группы. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Раздел 3

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.

Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта

Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

Гигиена отдыха и труда

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

Профилактика инфекционных заболеваний.

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Раздел 4

Питание и здоровье

Питание – основа жизни

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д.). Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.

Гигиена питания

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

Раздел 5

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути.

Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя.

Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Бытовой и уличный травматизм

Травматизм при конфликтах. Жесткое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машиной, газовой или электроплитой и т.д.). травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах. Потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.

Поведение в экстремальных ситуациях

Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя.

Раздел 6

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.

Обращение с лекарственными препаратами

Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

Раздел 7

Предупреждение употребления психоактивных веществ.

Основные виды психологических веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

Сквозная тематика классных часов.

Класс	Соматическое здоровье	Физическое здоровье	Психологическое здоровье	Нравственное здоровье
1 - 4	<ul style="list-style-type: none"> - Я и другие (Правила межличностного общения. Дружба. Родственные связи – семья). -Чистота – залог здоровья. -Расту здоровым. -Кто нас лечит. -Как уберечь себя от травм. -Цвета светофора. -Огонь – это опасно. -Гигиена девочек. -Гигиена мальчиков. -Уход за одеждой. -Культура поведения во время болезни. -Культура питания. - Универсиада 2013. - Олимпиада 2014. 	<ul style="list-style-type: none"> -Подвижные игры. -Закаливание организма. -Работа школьных секций. -Спортивные соревнования. -Весёлые старты. 	<ul style="list-style-type: none"> - Психодиагностика. -Ужасные привычки в школе и дома. -Что прячется в капле никотина. 	<ul style="list-style-type: none"> -Слово о маме. -Дом, в котором я живу. -Братья наши меньшие. -Моя Родина.
5 - 7	<ul style="list-style-type: none"> -Царство зелёного змея. -Культура личной гигиены. - «Полезные привычки». -ЮИД академия. -Лекторий ДЮОП. -Культура личной гигиены. -Культура учебного труда. -Оказание первой помощи. - Кока-кола и чупа-чупс: вредны ли они. - Универсиада 2013. - Олимпиада 2014. 	<ul style="list-style-type: none"> -Работа школьных секций. -Спортивные соревнования. -«Зарница» 	<ul style="list-style-type: none"> - Психодиагностика -Обучение психологической гимнастике. -Как жить не ссорясь. -Тренинги «Я люблю своё тело» 	<ul style="list-style-type: none"> -В ладу с самим собой. -Мечтательность, страх, испуг. -Под крышей дома своего. -Вместе весело шагать. -Драться или не драться: разговор по душам. -Папы, мамы, бабушки и дедушки: вместе лучше. -В природном царстве. -Место, где я живу.
8-11	<ul style="list-style-type: none"> -Размышления о наркомании. -СПИД- это реальность или миф. -Уберечь от дурмана. -Школьнику о вреде алкоголя и курения. -Пьянство и закон. -Гигиена юноши и девушки -Культура физического здоровья. -Гигиена рабочего места. -Организация труда. -Азбука половой жизни. -У порога семейной жизни. -Ромео и Джульетта в школе: проблемы взаимоотношений. - Универсиада 2013. - Олимпиада 2014. 	<ul style="list-style-type: none"> -Работа школьных секций. -Спортивные соревнования. -Соревнования допризывников. -Физ. тестирование. 	<ul style="list-style-type: none"> - Психодиагностика. -Тренинги «Умей сказать нет». -Встреча с фельдшером ФАП 	<ul style="list-style-type: none"> -Спешите делать добро. -Давайте говорить друг другу комплименты. -Любовь за любовь: красота родной земли. -Как быть красивой. -Свет мой, зеркальце, скажи. -Блистающий мир. -Первое свидание.

Тематика вопросов на родительских собраниях

1. Психологические особенности учащегося разного возраста.
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Как уберечь вашего ребёнка от вредных привычек.
5. Лекции медицинской сестры.
6. Семейные конфликты.
7. Безопасность детей

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети» (по правилам дорожного движения)
 - «Я за здоровый образ жизни!»
 - «Зелёная аптека».
 - «Скоро Олимпиада!» (Республиканский конкурс)
2. Конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков!»
 - «Нет вредным привычкам!»
3. Викторины:
 - «Вопросы и ответы»;
 - «Кушайте на здоровье».
4. Весёлые старты.
5. Товарищеские встречи по разным видам спорта.