

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13 г. Лениногорска» Муниципального образования
«Лениногорский муниципальный район» Республики Татарстан

Принята
на заседании педагогического совета 2
«СОШ№13 г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
Протокол №2 от 23.08.2023

 Утверждена
приказом директора МБОУ
МБОУ «СОШ№13 г.Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
№176/1-Од от 06.09.2023
 Т.В. Павлов

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
«ЗДОРОВАЯ ШКОЛА»**

Паспорт программы

Наименование Программы	Программа по формированию здорового образа жизни «Здоровая школа»
Разработчики Программы	Сергеева А.В. - заместитель директора по воспитательной работе
Обоснование необходимости принятия программы	Целесообразность принятия данной Программы обусловлена Проблемами сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
Ожидаемые результаты от реализации Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение функциональных возможностей организма учащихся. 2. Развитие физического потенциала школьников. 3. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников. 4. Повышение приоритета здорового образа жизни.

	<ol style="list-style-type: none">5. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.6. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.7. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.8. Участие в районных областных спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Программа
по формированию здорового образа жизни «Здоровая школа»
МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ

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.

Программа формирования здорового образа жизни «Здоровая школа» - является комплексной программой формирования у обучающихся личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

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 ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

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.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **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».
- 7.Повышение функциональных возможностей организма учащихся.
- 8.Развитие физического потенциала школьников.
- 9.Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- 10.Повышение приоритета здорового образа жизни.
- 11.Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- 12.Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
- 13.Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.
- 14.Участие в спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Эффективность деятельности образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья, полнота и системность проводимой работы определяются **комплексом показателей**:

1. рациональная организация учебного процесса;
2. рациональная организация режима дня школьников;
3. состояние здоровья и текущая заболеваемость;
4. функциональное состояние и напряженность организма школьников;
5. физическое развитие и физическая подготовленность учащихся;
6. отношение детей к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Реализация программы направлена на формирование у учащихся **культуры отношения к своему здоровью**, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими

упражнениями, различными видами спорта;

- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи;
- введение в содержание воспитания и образования детей занятий о своём здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи детям;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, агитбригады, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры);
- широкое привлечение учащихся и их родителей к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- развитие школьной здоровьесберегающей инфраструктуры.

I блок – здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:

- состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащённость учебных классов и кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
 - наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
 - наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
 - организация качественного питания школьников;
 - необходимый (в расчёте на количество учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, логопеды и т.п.).

II блок – рациональная организация учебного процесса:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям особенностям учащихся (в частности, использование только таких методик, которые прошли апробацию и получили поддержку органов управления образованием);
 - введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов (педагогов, врачей, психологов, физиологов);
 - строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства);
 - рациональная и соответствующая педагогическим и гигиеническим требованиям

организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития), работа по индивидуальным программам в старших классах.

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление.

III блок – организация физкультурно-оздоровительной работы – включает:

- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.);

- организация занятий со специальной медицинской группой;

- организация часа активных движений (динамической паузы) между 3 и 4 уроками в начальной школе;

- организация динамических перемен, физкультпауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- создание условий и организацию работы спортивных секций, привлечение к секционным занятиям широкого круга детей основной медицинской группы, организацию специальных занятий для детей подготовительной медицинской группы;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, внутришкольных и межшкольных соревнований, олимпиад, походов и т.п.).

Правильно организованная физкультурно-оздоровительная работа может стать основой рациональной организации двигательного режима школьников, способствовать нормальному физическому развитию и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, позволит повысить адаптивные возможности организма, а значит, станет мощным средством сохранения и укрепления здоровья школьников.

IV блок – профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

- использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);

- регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений о состоянии здоровья учащихся для каждого педагога;

- регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями;

- создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами;

- привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей.

V блок – просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни:

- лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Нужно отметить, что все мероприятия должны быть грамотны с медицинской точки зрения, носить только научный характер и ни в коем случае не отражать взгляды авторов нетрадиционных методик.

VI блок – организация просветительской и методической работы с педагогами,

специалистами и родителями:

• лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п.;

- приобретение необходимой научно-методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.;

Функциональные обязанности коллектива школы

1. Что должен контролировать и учитывать учитель физкультуры

1. Уровень физического развития – на основании данных о длине и массе тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких. Детям с низким уровнем физического развития и с дисгармоничным развитием необходим щадящий режим физической нагрузки.

2. Уровень двигательной подготовленности – на основании стандартного набора тестов, характеризующих выносливость, силу, быстроту, ловкость, гибкость.

3. Уровень технической подготовки ученика – на основании педагогических наблюдений и контрольных испытаний.

4. Уровень знаний ученика в области физической культуры и здорового образа жизни – на основании бесед с учащимися, проведения контрольных теоретических зачетов и использования других средств оперативного или этапного контроля знаний.

5. Состояние здоровья и адаптационные возможности ученика – на основании данных школьных медицинских карт, наблюдения на уроках и других занятиях, измерения физиологических показателей (частоты пульса) при выполнении стандартных нагрузок.

6. Степень утомления в процессе выполнения физических нагрузок – на основании внешних признаков и данных объективного контроля.

7. Адекватность нагрузки возрастным, половым и индивидуальным особенностям учащегося с учетом типа телосложения и уровня биологической зрелости.

8. Уровень мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

9. Качество самоподготовки учащихся, в том числе выполнения домашних заданий и рекомендаций учителя.

2. Что должен контролировать классный руководитель

1. Причины и длительность пропусков занятий физкультурой учащимися.

2. Степень взаимодействия учащихся с преподавателем физкультуры и уровень их мотивации к занятиям.

3. Активность участия учащихся класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях в масштабах школы.

4. Наличие позитивного контакта учителя физкультуры с родителями детей, имеющих проблемы в физическом и моторном развитии.

5. Состояние психологического климата вокруг детей с ослабленным здоровьем, с недостатками физического и функционального развития.

3. На что должен обращать внимание школьный медицинский работник

1. Анамнез и индивидуальные особенности школьника, влияющие на его физические и психические возможности.

2. Характер, частота, длительность и тяжесть обострений хронических заболеваний; наличие средств купирования приступов.

3. Наличие признаков переутомления у школьников в процессе учебных

занятий.

4. Наличие отклонений в физическом и функциональном развитии ученика.
5. Динамика острых респираторных заболеваний и обострений хронических заболеваний в течение учебной четверти, учебного года.
6. Уровень и характер травматизма, в том числе связанного с занятиями физическими упражнениями.

4. О чем должен заботиться заместитель директора

1. Расписание занятий должно быть составлено таким образом, чтобы урок физической культуры не проводился непосредственно перед уроками математики, русского языка, литературы, физики.
2. Физкультминутки и физкультпаузы в рамках общеобразовательных уроков не должны нарушать логику урока.
3. Дни здоровья и другие общешкольные мероприятия следует проводить в условиях хорошей погоды, по разработанному заранее сценарию.
4. Спортивные успехи класса или отдельного ученика должны быть известны всей школе наряду с успехами в учебе; спортивный авторитет класса, школьной команды, чемпиона школы в том или ином виде спорта должен служить привлекательным примером для всех учащихся.
5. Педагогический коллектив школы должен с уважением относиться к предмету «физическая культура» и к педагогам этого профиля.

5. В чем состоит ответственность директора школы

1. Организация, поддержание и развитие спортивно-оздоровительной базы школы.
2. Обеспечение кадровой политики, направленной на привлечение и удержание профессиональных педагогов – специалистов в области физического воспитания.
3. Создание условий для возможно более широкого удовлетворения потребностей учащихся в разнообразных формах и видах физической активности, расширение сети секций и кружков.
4. Повышение авторитета физической культуры в глазах преподавателей, родителей и учащихся.
5. Обеспечение медико-психологического контроля за процессом физического воспитания учащихся во всех его формах.
6. Активизация усилий родительской общественности, направленных на создание в школе условий для оздоровления учащихся на основе системной, многоплановой работы.
7. Использование передовых методов и технологий физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

Программа предполагает разработку и внедрение в практику комплекса **здоровьесберегающих технологий** в школе:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии;
2. Здоровьесберегающие медицинские технологии;
3. Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
4. Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
5. Здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание

учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

В рамках данных направлений мы должны осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные **действия**:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
7. Обеспечивать каждого учащегося горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
9. Привлекать учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в лицее и вне лицея.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
11. Способствовать созданию комфортной атмосферы в лицее и классных коллективах.
12. Применять **разнообразные формы работы**:
 - 1) Учет состояния детей:
 - Анализ медицинских карт учащихся.
 - Определения группы здоровья.
 - Учет посещаемости занятий.
 - Контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов.
 - 2) Физическая и психологическая разгрузка учащихся:
 - Организация работы спортивных секций, кружков, клубов.
 - Проведение дополнительных уроков физической культуры.
 - Динамические паузы.
 - Индивидуальные занятия.
 - Организация спортивных перемен.
 - Дни здоровья.
 - Физкультминутки для учащихся.
 - Организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием.
 - 3) Урочная и внеурочная работа.
 - Открытые уроки учителей физкультуры, ОБЖ.
 - Открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности. Спортивные кружки и секции.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ «СОШ №13 г.
 Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
 _____ Т.В. Павлов



**План мероприятий по реализации программы
формирования здорового образа жизни
в рамках программы «Здоровая школа»**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Родительские собрания			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВи и Гриппа) Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	по плану	Медик школы
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры			
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 АХЧ
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 АХЧ
7	Подготовка актов по приёмке школы	август	Зам. директора по АХЧ
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
Профилактическая работа			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Медик школы
2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Медик школы
3.	Анализ результатов медицинского осмотра учащихся, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Медик школы
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	в течение года	Медик школы
7.	Организация утреннего фильтра с термометрией	в течение года	Педагоги
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.	Утренняя зарядка (перед первым уроком)	ежедневно	Учителя
2.	Обязательные физкультминутки на уроках	ежедневно	Учителя
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.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители
8.	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультуры
Просветительская работа с педагогами школы и специалистами			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Медик школы
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Медик школы
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	Зам. директора по АХЧ
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	Медик школы
Работа с родителями			
1.	Классные родительские собрания (рекомендуемая тематика) 1. «Режим дня – основа жизни человека» 2. «COVID-19, как обезопасить своих детей» 3. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам 4. Профилактика и предупреждение «школьных болезней» 5. «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п. 6. «Здоровье ребенка в руках взрослых», 7. «Здоровая семья: нравственные аспекты», 8. «Режим труда и учебы», 9. «Физическое воспитание детей в семье», 10. «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека», 11. «Вредные привычки у детей», 12. «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу», 13. «Вопросы, которые нас волнуют»,	по плану	Классные руководители

	14. «Эти трудные подростки», 15. «Взрослые проблемы наших детей», 16. «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования», 17. «Социальный вред алкоголизма», 18. «Психология курения», 19. «Нецензурная брань - это тоже болезнь».		
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения.	по плану	Классные руководители
Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Фельдшер
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Зам. директора по АХЧ
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

Заместитель директора по ВР

А.В. Сергеева

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБОУ «СОШ №13 г.
 Лениногорска» МО «ЛМР» РТ
 _____ Т.В. Павлов

**Тематическое планирование
 по формированию здорового образа жизни**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Медик школы
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня – основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты - как избежать?» «Здоровое общение» « Движение это жизнь!» «Посеешь привычку – пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что такое?»	1-9 классы	в течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, Советник по воспитанию
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-4 классы	Ноябрь, апрель	Классные руководители
5	КЧ «COVID-19 -болезнь которая играет не по правилам» КЧ «Профилактика ОРВи и гриппа» КЧ «Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость» КЧ «Здоровье – это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века»	1-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами «Как научиться быть здоровым?»	5-9 классы	ноябрь, март	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, Советник по воспитанию
7	Воспитательная беседа по профилактике	5-9	декабрь	Зам. директора по ВР,

	СПИДа	классы		педагог-организатор
8	Беседа «Полезный разговор о вредных привычках»	5-9 классы	декабрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, советник по воспитанию
9	Спортивная игра «Зарница»	1-9 классы	февраль	Учителя физкультуры
10	Праздник здоровья Игра «Быть здоровым модно»	ГПД	январь май	Зам.дир. по ВР, медик школы, советник по воспитанию
11	Конкурс фотографий «Мама, папа, я- спортивная семья»	1-9 классы	апрель	Классные руководители
12	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-9 классы	апрель	Медик школы
13	Соревнования «Самые быстрые, ловкие, смелые»	1-6 классы	апрель	Учителя физкультуры
14	Профилактика ранней нежелательной беременности	7-9 классы	май	Медик школы
15	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Медик школы
16	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	1-6 классы	июнь	Зам.дир. по ВР, медик школы, советник по воспитанию
17	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	Зам.дир. по ВР, медик школы, советник по воспитанию
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков.	5-9 классы	сентябрь- май	Зам.дир. по ВР, медик школы, советник по воспитанию
19	Классные часы, беседы, занятия- практикумы, экскурсии с обучающимися по формированию ЗОЖ	1-9 классы	сентябрь- май	Зам.дир. по ВР, медик школы, советник по воспитанию
20	«Разговор о правильном питании» в рамках реализации программ внеурочной деятельности.	1-9 классы	сентябрь- май	Классные руководители
28	Сдача норм ГТО	1-9 классы	в течение года	Учителя физкультуры

Заместитель директора по ВР

А.В. Сергеева

Анкета для оценки уровня отношения обучающихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Пожалуйста, укажите

1. Ваш пол

- мужской
- женский

Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

- 1. Хорошее
- 2. Удовлетворительное
- 3. Плохое
- 4. Затрудняюсь ответить

3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8(самое важное) до 1 (наименее важное)

- Материальное благополучие,
- Качественное образование,
- Хорошее здоровье,
- Привлекательная внешность,
- Любимая работа,
- Возможность общаться с интересными людьми,
- Благополучная семья,
- Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

- Хорошая наследственность,
- Хорошие экологические условия,
- Выполнение правил здорового образа жизни,
- Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,
- Знания о том, как заботиться о своем здоровье,
- Отсутствие физических и умственных перегрузок,
- Регулярные занятия спортом,
- Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

- Это всегда интересная и полезная информация,
- Иногда это достаточно интересная и полезная информация,
- Не очень интересная и полезная информация,
- Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

- Вполне достаточно,
- Не вполне достаточно,
- Недостаточно.

7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

Часто	От родителей
От случая к случаю	От друзей
Никогда	В школе
	Из журналов, книг
	Из передач ТВ
	Через интернет

8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? (Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)

Вредно

Трудно сказать

Совсем не вредно

1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов) \ переизбыток

2. Употребление алкоголя

3. Употребление наркотиков

4. Сидячий образ жизни

5. Курение

6. Недоедание

9. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)

Курение

Снижение и набор веса

Алкоголь

Половое воспитание

Нарушение питания

Влияние наркотиков

Инфекции, передаваемые половым путем

Физические упражнения и спорт

Управление эмоциями

Межличностные отношения

Другое (указать что именно)

Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.

2. Поддерживайте водный баланс.

3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот — жирная рыба, оливковое, льняное, подсолнечное масло;

○ источники сложных углеводов — блюда из неочищенных круп;

○ источники незаменимых аминокислот — нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые;

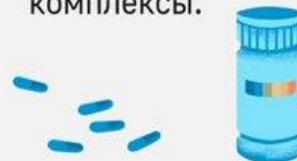


○ овощи и фрукты — капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки;

○ орехи;



○ поливитаминные комплексы.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

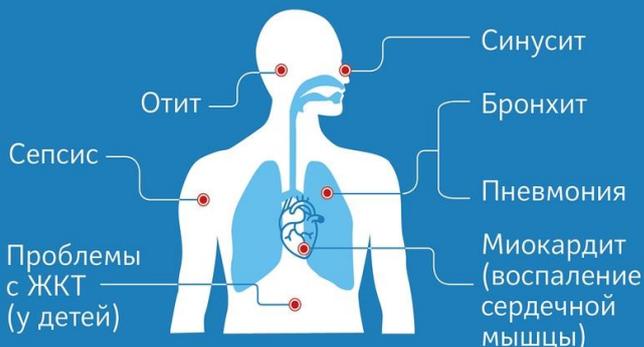


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением

Путь к здоровью



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ВСЕГДА В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ!

Помни, что здоровье – это волшебный дар, которым наградила нас природа. В твоих силах сохранять и беречь его. Поэтому так важно ответственно подойти к соблюдению правил здорового образа жизни. Тем более, что это совсем не сложно. А когда это войдет в привычку, ты поймешь, что придерживаясь правильного образа жизни, становишься более энергичными, подвижными и жизнерадостными!

Горячий завтрак, обед, полдник – просто необходимы!
Ешь больше овощей, фруктов, продуктов с содержанием клетчатки.

Ешь спокойно за столом, не надо торопиться.
Пей достаточное количество жидкости. Лучше избегай газированных напитков, заменяя их чистой водой и соком.

Помни! Вредные привычки – главные враги твоего здоровья!
Не пускай порок даже на порог!

Принимай контрастный душ.
Он поможет тебе проснуться, а также положительно повлияет на твой организм.

Каждому занятию – своё время!
Составь расписание дня.

Закаливание необходимо, чтобы меньше болеть и чувствовать себя бодрее!

Занимайся спортом минимум 30 минут в день.
Если такой возможности нет, просто гуляй на свежем воздухе.

Неряшливость не только некрасива, но и опасна.
Чистота – залог здоровья – это знают все прекрасно!

Режим дня.
Старайся его соблюдать, тогда твоё самочувствие значительно улучшится.
У меня все получится! Повтори это каждый день, ведь слова обладают большой силой.

Не забывай мыть руки перед едой!

Запомни: будешь долго играть в компьютерные игры и сидеть в Интернете – испортишь зрение и осанку!