

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2» г. Мензелинска РТ

ПРОГРАММА

«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

(ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ УЧАЩИХСЯ)

2024-2029 гг.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Основные направления работы по реализации программы.
4. Функциональное обеспечение создания реализации программы
5. Структура системной
работы по формированию
культуры здорового и безопасного образа жизни.
6. Содержание деятельности по реализации программы
7. Планируемые результаты реализации программы

1. Пояснительная записка

Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают еще одну, не менее значимую, задачу перед педагогическим коллективом - совершенствование профилактической работы и правового воспитания. Наши дети сегодня - это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству, - об этом необходимо думать уже сегодня.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся «За здоровый образ жизни» — это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию учащихся.

Программа «За здоровый образ жизни» сформирована с учетом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья школьников:

- социальные, экономические и экологические условия окружающей действительности;
- факторы риска, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья обучающихся, воспитанников;
- система знаний, установок, правил поведения, привычек, формируемых у обучающихся, воспитанников в процессе обучения;

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья необходимо учитывать психологические и психофизиологические характеристики возраста, опираться на зону актуального развития, исходя из того, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения.

Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми.

Программа «За здоровый образ жизни» призвана способствовать

реализации образовательной программы федерального государственного образовательного стандарта. Программа «За здоровый образ жизни» служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей. Программа «За здоровый образ жизни» является основой системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

2. Цель и задачи программы «За здоровый образ жизни»

Цель программы: создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся; формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

- разработка комплекса мер по охране и укреплению здоровья школьников, реализуемых в МБОУ «СОШ № 2» г.Мензелинск РТ;
- укрепление материально-технической базы школы, приведение условий образования в полное соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;
- формирование у школьников знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни через учебную и внеучебную деятельность, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка о состоянии здоровья учащихся;
- разработка и внедрение системы оздоровительных и профилактических мероприятий.
- создание системы общественной поддержки программы, оценки ее результатов с помощью родителей, средств массовой информации.

3. Основные направления работы по реализации программы.

Медицинское - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, проведение физминуток, организация питания учащихся и т.д.

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению детского травматизма на дорогах; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как

традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Психолого - педагогическое - предполагает прежде всего использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

4. Функциональное обеспечение создания реализации программы

1. Функции медицинской службы :

- Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- Выявление учащихся специальной медицинской группы.
- Вакцинация школьников.

2. Функции директора и его заместителя:

- Общее руководство разработкой и реализацией программы;
- Обеспечение реализации программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- Общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха учащихся в школе;
- Организация контроля уроков физкультуры;
- Обеспечение работы спортзала во внеурочное время, во время каникул и работы спортивных секций;
- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- Организация работы классных руководителей по программе «За здоровый образ жизни» и ее контроль;
- Организация отдыха детей во время каникул в лагере дневного пребывания (1-6 классы) и контроль за качеством работы;
- Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

3. Функции классного руководителя в аспекте реализации программы:

-Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

-Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;

- Организация и проведение профилактической работы с родителями;

-Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы...) в рамках программы «За здоровый образ жизни школьника»;

5. Структура системной работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

I. Младший школьный возраст.

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах.

Примерная тематика мероприятий

1-й класс	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
Родительское собрание	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
Конкурсы	Знатоков «Все без исключения должны знать правила дорожного движения». Рисунков «Осторожно, дети!».
2-й класс	
Классные часы	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка.
Родительское собрание	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
Конкурсы	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».

	Знатоков ПДД «Перекресток».
3-4 классы	
Классные часы	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
Родительское собрание	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак».
Конкурсы	Рисунков «Зеленая аптека». Знатоков ПДД «Осторожно - движение». Моделей школьной формы (из цикла «Фантазеры»).

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Организация

профилактики детского травматизма на дорогах.

Классные часы	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
Родительское собрание	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).

1 Приобщение к здоровому образу жизни.

2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.

4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
---------------	---

Родительское собрание	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками РОВД по вопросу профилактики преступности.
Конкурсы	Конкурс плакатов: «Скажем наркотику - нет!»

IV. Старший подростковый возраст (9-11-й классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

Классные часы	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
Родительское собрание	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.
Конкурсы	Плакатов «Скажем наркотику - нет!».

6. Содержание деятельности по реализации программы

№ п / п	Мероприятие	Срок и реали зации	Ответст венный	Результаты здоровьесберегающей деятельности
<i>1. Создание современных условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающихся</i>				
1 . 1	Благоустройств о спортивной зоны на пришкольной территории	Сентяб рь 2017	админи страция	Расширение возможностей для занятий физкультурой и спортом

1 . 2	Приобретение оборудования для занятий физкультурой	2017-2020	администрация	Укрепление здоровья всех участников ОП
2. Формирование установок на ведение здорового образа жизни				
2 . 1	Организация работы тематического клуба «Здорово жить здорово»	Сентябрь 2017	Учитель биологии, ОБЖ	Формирование установки на здоровый образ жизни
2 . 2	Проведение мониторингов отношения к вредным привычкам и здоровому образу жизни	Ежегодно (октябрь, май)	Классные руководители	Планирование дальнейшей работы.
2 . 3	Создание стенда «Молодежь – за здоровый образ жизни!»	Май 2018	Организатор	Проведение наглядной агитации.
2 . 4	Участие в региональных конкурсах и акциях («Мы против наркотиков» «Безопасное колесо»)	постоянно	Организатор	Формирование установок на ведение здорового образа жизни
2 . 5	Проведение Дня здоровья и спорта	1 раз в год	Учитель физкультуры	Привлечение обучающихся и родителей к занятиям спортом
3. Организация сбалансированного и качественного питания в общеобразовательных учреждениях и формирование культуры питания у детей и подростков				

3 . 1	Выявление категорий детей, нуждающихся в бесплатном питании	Ежегодно сентябрь	Директор	Организация питания всех категорий обучающихся
3 . 2	Витаминация блюд	постоянно	Отв. за питание	Организация здорового питания
3 . 3	Участие в конкурсах и акциях, пропаганд. здорового питания	постоянно	Организатор	Формирование культуры питания у детей и подростков
3 . 4	Организация образовательно-разъяснительной работы по вопросам здорового питания	Постоянно по отдел. плану	Классные руководители, учитель биологии, учитель ОБЖ	Формирование культуры питания у детей и подростков
3 . 6	Разработка системы оценок качества школьного питания	2017-2020	Администрация, привлеченные специалисты	Рацион питания с учетом всех гигиенических требований и рекомендаций
4. Развитие физической культуры обучающихся				
4 . 1	Проведение спортивных мероприятий школьного уровня	Постоянно по отдел. плану	Учителя физической культуры	Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию
4 . 2	Участие в соревнованиях муниципального и регионального уровней	постоянно	Учителя физической культуры	Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься спортом,.

4 . 3	Мониторинг состояния физического развития и подготовки обучающихся	Ежегодно октябрь, май	Учителя физической культуры	Стимулирование физического совершенствования обучающихся
5. Профилактика социально значимых заболеваний и употребления психоактивных веществ несовершеннолетними в образовательных учреждениях				
5 . 1	Проведение медицинских осмотров и диспансеризации	По плану	Медицинский работник	Профилактика заболеваний
5 . 2	Участие в конкурсах и акциях соответствующей тематики	постоянно	Классные рук.	Формирование твердой социальной позиции в отношении данной проблемы
5 . 3	Мониторинг употребления психоактивных веществ детьми	Сентябрь - май	Классные рук.	Раннее выявление проблемных детей, планирование работы
5 . 4	Проведение классных часов по профилактике наркомании, токсикомании, курения и алкоголизма	Ежегодно ноябрь	Классные рук.	Формирование культуры правовых знаний
6. Рационализация учебной и внеучебной деятельности обучающихся				
6 . 1	Проведение тематических педсоветов по вопросам нормирования домашней работы обучающихся.	1 раз в год	Заместитель директора по УВР	Сохранение здоровья обучающихся

6 . 2	Проведение психологических тренингов для учителей по вопросам индивидуального подхода к обучающимся.	По графику	Классные рук.	Сохранение здоровья обучающихся
6 . 3	Разработка разноуровневых заданий для самостоятельной работы учащихся.	постоянно	Руководители ШМО	Сохранение здоровья обучающихся
6 . 4	Создание ситуаций выбора учащимися заданий, форм их представления и т.п.	постоянно	Руководители ШМО	Сохранение здоровья обучающихся
6 . 5	Использование всеми педагогами элементов здоровьесберегающих технологий	постоянно	Руководители ШМО	Сохранение здоровья обучающихся

7. Реализация дополнительных образовательных программ в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся

7 . 1	Элективные курсы «Основы медицинских знаний», «Организм человека и его здоровье»	2017-2020	администрация	Пропаганда здорового образа жизни, просветительская деятельность
7 . 2	Работа спортивных секций: волейбол, гимнастика, легкая атлетика	постоянно	Учитель физкультуры	Популяризация активных видов спорта

7 .	Туристическая работа	Посто янно по плану	Учитель физкульт уры	Участие в турслетах, походах, экскурсиях
8. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся				
8 .	Лекции, семинары, консультации для родителей по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья	Посто янно по плану	Заместит ель директор а по ВР	Просвещение родителей в сфере здоровьесбережения детей
8 .	Приобретение для родителей необходи-мой литературы.	2017- 2020	Библиот екарь	Просвещение родите-лей в сфере здоровь-есбережения детей
8 .	Совместные праздн-ики для детей и родителей («Папа, мама, я – спортивная семья», «Самая спортивная семья», «Впер ёд, отцы! Вперёд, мальчишки!»,	По плану ВР	Заместит ель директор а по ВР	Помощь родителям в создании благоприятной здоровьесберегающей среды в семье

7. Планируемые результаты реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и

укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Ожидаемые результаты:

Существенное расширение предложения здоровьесформирующего времяпрепровождения и сокращение условий для формирования вредных привычек.

Формирование навыков отказа от здоровьеразрушающих факторов, сознательный выбор здорового поведения.

Консолидация усилий родителей, воспитателей и педагогов в профилактической работе.

Сохранность здоровья всех участников образовательного процесса.

Повышение качества образовательных и медицинских услуг с точки зрения их здоровьесберегающей направленности.

Успешная социализация подрастающего поколения.

Формирование ответственного, ценностного отношения воспитанников и обучающихся к своему здоровью.

Овладение детьми методами контроля за состоянием своего здоровья.

Улучшение взаимоотношений семьи и образовательных учреждений, повышение ответственности родителей за здоровье ребенка.

Устойчивая мотивация подрастающего поколения к здоровому образу жизни, готовность детей к реализации личностного потенциала;