



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому высокая самооценка, осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и другими - есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Здоровый, гармоничный внутренний мир есть основа социального здоровья, культурных форм самопроявления и самоутверждения.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом - нравственное, социальное. «В здоровом теле - здоровый дух», - говорили в Древней Спарте. С педагогической точки зрения можно сказать: «Только в здоровом теле может быть здоровый дух». Когда же человек обнаруживает, что заболел серьезной или неизлечимой болезнью, он открывает для себя, что все цели, к которым стремился, вдруг потеряли свою ценность. Неожиданно оказывается, что карьера, деньги, успех ничего не стоят по сравнению со здоровьем.

Ребенок, рано утративший здоровье, - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда-болезнь, борьба с которой может отнять все силы.

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4- психоневрологических отклонений, в 3- патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Возникает вопрос: почему в школе ребенок теряет здоровье?

Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20%- от внешних условий среды, 10%- от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Образ жизни- это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Внешним фактором по отношению к учащимся является и жизнь в школе.

Свидетельством психического здоровья школьников в значительной мере является выполнение ими всех требований и функций школьной жизни, овладение знаниями и умениями, предусмотренными учебными программами; соблюдение норм поведения во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, родителями и посторонними взрослыми.

Тем не менее, у школьников наблюдается рост всех заболеваний и, в частности, нервно-психических. Оснований таких болезней много: одни из них коренятся в семье, другие - в школе.

К числу первых можно отнести: наследственные болезни, неполноценное и нерегулярное питание, трудные материальные условия, ненормальные отношения в семье.

Вторую группу причин составляют образовательные, обусловленные отсутствием необходимых условий, должной диагностики и контроля за здоровьем учащихся, отсутствие во время занятий положительного эмоционального фона, эпизодичность профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, ненормальные взаимоотношения в учебных коллективах. Безусловной причиной нарушения нормального функционирования детского организма является и гиподинамия, т.е. недостаток двигательной активности.

Малая подвижность в течение учебного дня противопоказана всем детям. Это, к сожалению, реальность, но мириться с ней мы не хотим!

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.



Поэтому, социальная защита обучающихся, укрепление их здоровья, профилактическая оздоровительная работа стали актуальными проблемами нашей школы. В качестве основы нашей программы «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО» мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников.

Приоритетными направлениями в спортивно - оздоровительной работе мы видим:

- физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья;
- психологическая самозащита личности;
- правильное и здоровое (рациональное) питание;
- привитие навыков личной гигиены;
- профилактика вредных привычек;
- пропаганда здорового образа жизни.

Эти направления позволят последовательно сформировать в нашей школе здоровьесберегающее образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

---

#### УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

---

- . обучающиеся;
- . классные руководители;
- . учителя - предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);
- . родители;
- . врач и медсестра школы;
- . медицинские работники;
- . педагог-организатор;
- . педагог-психолог;
- . администрация школы.

---

#### ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

---

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

---

#### ЗАДАЧИ:

---

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
5. Пропаганда здорового образа жизни.
6. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
7. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.

## СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

---

Ежегодно

## НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

---

### Федеральные документы

- 1) Закон РФ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изменениями и дополнениями);
- 3) Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального БУП и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 №1312 (с изменениями и дополнениями);
- 4) Конвенция ООН о Правах ребенка
- 5) Конституция Российской Федерации
- 6) Приказ Минобразования РФ от 15 мая 2000 г. N 1418 "Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения"
- 7) Устав образовательного учреждения

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

---

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Учебные программы предметов, формирующих основы здорового образа жизни.
3. Планы воспитательной работы.
4. Методические рекомендации по курсу ОБЖ.
5. Книги по формированию ЗОЖ.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ:

---

- 1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:**
  - обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
  - обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
  - обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
  - организация рациональной системы питания учащихся;
  - обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
  - разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.
- 2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями:**
  - организация семинаров для педагогов школы;
  - организация родительского всеобуча;
  - конференции, лектории, викторины для обучающихся;
  - проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.
- 3. Учебно-воспитательная работа:**
  - использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;



- разработка тематических классных часов по формированию ЗОЖ;
- организация работы школьных спортивных секций.

#### 4. Профилактика и коррекция здоровья:

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение в школе дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий.

### ПРОГРАММА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ:

---

- тематические классные часы (уроки, беседы) по формированию ЗОЖ;
- работа с родителями по формированию ЗОЖ детей (организация родительского всеобуча);
- проведение внеклассных мероприятий (конкурсов, викторин, экскурсий) обеспечивающих прочное усвоение детьми правил ЗОЖ;
- сотрудничество с другими учреждениями по организации помощи в проведении работы, по формированию ЗОЖ.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

---

**Принцип индивидуального и дифференцированного подхода** предполагает учёт личностных, возрастных особенностей учащихся и уровня их психического и физического развития. На основе индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, изучения черт их характеров, темперамента, установок, интересов, мотивов поведения можно воспитать у них положительные привычки, сформировать культуру здорового образа жизни.

**Принцип взаимодействия “Дети - взрослые”.** Детское восприятие во многом определяется вербальной (словесной) информацией взрослых, обращающих внимание на правила здорового образа жизни, которые помогут добиться успехов во всех делах: режим дня, правильное питание, здоровый сон, двигательная активность и т.д.

Необходимо:

- . привлечение внимания обучающихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ),
- . оказание помощи подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни,
- . оказание помощи подросткам в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.

**Принцип взаимосвязи причин опасного поведения и его последствия:** об ответственности употребления ПАВ. Школьники должны знать, что зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма.

**Принцип социальной безопасности.** Уметь отказывать - это одно из важнейших умений человека.

**Принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.** Этот принцип реализуется при осознании детьми правил здорового образа жизни. Тогда они достаточно легко, без сопротивления регулируют свое поведение, наблюдают за сверстниками, замечают нарушения правил здорового образа жизни и часто не понимают и возмущаются, почему те поступают рискованно и не соблюдают правила. Для подкрепления самовоспитания нужен положительный пример взрослых. Поэтому педагог должен воспитывать не только школьников, но и родителей.

**ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО  
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

| Содержание направления работы  | Содержание деятельности             | Срок                  | Ответственный   |
|--|-------------------------------------|-----------------------|---|
| 1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса  |                                     |                       |   |
| <p>Составление социологических карт по классам, составление списков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учащихся из категории «трудных»; -</li> <li>неблагополучных семей;</li> <li>- многодетных семей;</li> <li>- малообеспеченных семей;</li> <li>- неполных семей; -</li> <li>опекаемых, инвалидов.</li> </ul> | <p>Собеседования, анкетирование</p> | <p>Сентябрь</p>       | <p>Заместитель директора по ВР<br/>Классные руководители<br/>Социальный педагог</p> |
| <p>Медосмотр детей</p>   |                                     | <p>В течение года</p> | <p>Медицинские работники (по согласованию)</p>                                      |
| <p>Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни</p>  |                                     | <p>В течение года</p> | <p>Классные руководители</p>  |
| <p>Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации</p>  |                                     | <p>Апрель- май</p>    | <p>Классные руководители<br/>Медсестра школы</p>                                    |
| <p>Анализ случаев травматизма в школе</p>  |                                     | <p>В течение года</p> | <p>Медсестра школы<br/>Заместитель директора по безопасности</p>                    |
| <p>Издание приказов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- об охране жизни и здоровья школьников;</li> <li>- о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда</li> </ul>  |                                     | <p>Сентябрь</p>       | <p>Директор школы</p>   |



|   |                  |                            |   |
|---|------------------|----------------------------|---|
| Оформление медицинских карт, листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп.   |                  | Сентябрь                   | Классные руководители<br>Медсестра<br>Учителя физической культуры |
| Поддержание санитарно - гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон); организация дежурства (по согласованию с родителями). |                  | В течение года             | Директор школы,<br>Зам по ВР<br>Классные руководители             |
| Эстетическое оформление интерьера класса, школы (разведение цветов)   | Смотр кабинетов  | В течение года             | Директор школы,<br>Классные Руководители                          |
| Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок   |                  | Ежегодно сентябрь - январь | Зам директора по УВР  |
| Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки)   |                  | Постоянно                  | Дежурные учителя<br>Педагог-организатор<br>Библиотекарь           |
| Проведение уроков по здоровьесберегающим технологиям  | Посещение уроков | Постоянно                  | Администрация школы<br>Учителя - предметники                      |
| 2. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении   |                  |                            |   |
| Соблюдение воздушного и светового режима в школе  |                  | Постоянно                  | Директор школы,<br>специалист по охране труда                     |

|  |                 |                     |   |
|--|-----------------|---------------------|---|
| Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований Сан ПиНа)                     |                 | Постоянно           | Зам директора по УВР<br>Медсестра       |
| Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе  |                 | Постоянно           | Заместитель директора по Безопасности   |
| Содержание в исправности всех средств пожаротушения  |                 | Постоянно           | Заместитель директора по Безопасности   |
| Обеспечение хранения спортивного инвентаря   |                 | Постоянно           | Учителя физкультуры                     |
| Организация ремонта учебных кабинетов  |                 | Летний период       | Директор школы<br>Классные руководители |
| Приемка школы к новому учебному году   |                 | Июнь-август         | Директор школы                          |
| Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды |                 | Октябрь - май       | Учителя начальных классов               |
| Проверка состояния охраны труда в школе и документации по технике безопасности в учебных кабинетах             | Смотр кабинетов | По отдельному плану | Администрация школы                     |
| Организация дежурства по школе (по согласованию с родителями)  |                 | Постоянно           | Классные руководители<br>Зам по ВР      |

3. Уровень здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей



|  |   |                                  |  |
|--|---|----------------------------------|--|
| специальной литературы по здоровому образу жизни   |   |                                  | Классные руководители  |
| 5. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)   |   |                                  |  |
| Результаты тестирования учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам.  | Анкетирование, тестирование                                   | Ежегодно                         | Классные руководители<br>Психолог школы  |
| Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с курением                                 | Встреча и беседа с медицинскими работниками                   | 01.12<br>19.11                   | Педагог-организатор<br>Зам директора по ВР<br>Классные руководители<br>Медицинские работники (по согласованию) |
| Родительский лекторий: «Как сохранить здоровье детей»  | Родительские собрания   | I полугодие                      | Классные руководители  |
| Встречи с медицинскими работниками   |   | В течение года (по согласованию) | Зам директора по ВР  |
| Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств(5-11-е классы) | Тематические классные часы, беседы, встречи со специалистами. | В течение года (по плану ВР)     | Классные руководители<br>Медицинские работники   |
| Конкурсы, викторины  |   | В течение года                   | Педагог-организатор<br>Классные руководители   |
| 6. Физкультурно - массовая оздоровительная работа  |   |                                  |  |
| Мониторинг занятости учащихся спортом  |   | I полугодие                      | Зам директора по ВР<br>Учителя физкультуры   |
| Общешкольные спортивно - массовые мероприятия,   | Дни здоровья, работа школьных спортивных секций,              | В течение года                   | Зам директора по ВР<br>Учителя физкультуры   |

|   |  |                   |  |
|---|--|-------------------|--|
| Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)   | Педсоветы, родительские собрания.<br>Выступление врачей с рекомендациями по его восстановлению | В течение года    | Администрация<br>Медицинские работники (по согласованию) |
| Психологический мониторинг здоровья учащихся:<br>- тест на адаптацию в начальной, средней школе;<br>- тест на тревожность | Психолого-педагогический семинар   | Сентябрь - январь | Педагог - психолог                                       |
| Организация горячего питания  |  | В течение года    | Администрация школы                                      |
| Организация летнего отдыха  | Организация детей в летний городской лагерь, экскурсии   | Июнь              | Зам директора по ВР                                      |
| 4. Гигиеническое, санитарно - просветительное воспитание учащихся   |  |                   |  |
| Проведение бесед, классных часов, круглых столов, диспутов по формированию ЗОЖ  |  | В течение года    | Зам директора по ВР<br>Классные руководители             |
| Пропаганда  |  | В течение года    | Библиотекарь   |



|   |   |                |  |
|---|---|----------------|--|
| соревнования  | подвижные игры,<br>конкурсы,<br>соревнования,<br>походы |                | Классные<br>руководители   |
| «Трудовой десант» на<br>территории школы  | Работа волонтерских<br>отрядов                          | Май            | Зам директора по<br>ВР   |
| Проведение Дней<br>здоровья   |   | По спец. плану | Учителя<br>физкультуры<br>Классные<br>руководители Зам<br>директора по ВР<br>Педагог-<br>организатор |
| Работа спортивных<br>секций   | Посещение занятий                                       | В течение года | Учителя<br>физкультуры Зам<br>директора по<br>ВР   |
| 7. Профилактика травматизма   |   |                |  |
| Занятия по правилам<br>дорожного движения<br>(выступления<br>сотрудников ГИБДД - по<br>согласованию,<br>тематические классные<br>часы, викторины,<br>конкурсы рисунков) | Встречи, беседы   | В течение года | Зам директора по<br>ВР<br>Педагог-<br>организатор<br>Классные<br>руководители                        |
| Тематические уроки по<br>профилактике<br>травматизма в рамках<br>урока ОБЖ  | Посещение уроков  | По программе   | Классные<br>руководители   |
| Инструктаж сотрудников<br>школы и учащихся по<br>правилам техники<br>безопасности   |   | сентябрь       | Зам директора по<br>безопасности   |

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- повышение уровня профилактической работы;
- формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- введение оптимального режима труда и отдыха детей.