

**Северо-Западное управление министерства образования Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Кошки
муниципального района Кошкинский Самарской области
(ГБОУ СОШ с. Кошки)**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Кошки
Протокол № 1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ
с.Кошки

Панжинская Л. И.
Приказ № 01/3008-25
от «30» августа 2025 г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Принято с учетом мнения Совета родителей
(протокол № 1 от 28 августа 2025 г.)
Принято с учетом мнения Совета обучающихся
(протокол № 1 от 28 августа 2025 г.)

с.Кошки, 2025

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка:

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем, заботясь о своем здоровье, — у нас не будет будущего.

Таким образом, здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укрепилось состояние их здоровья? Теоретически - да, практически- не получается. Врачи- педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа. Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф. Эрисман внес понятие «Школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням была отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась. У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния. К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая, и т.д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие), сердечно – сосудистых заболеваний. Огромное влияние на состояние здоровья современных детей оказывает их зависимость от гаджетов.

Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Но школа, без помощи родителей и медицинских учреждений не сможет решить проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни. Мы сможем решить эти проблемы только сообща. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Именно поэтому разработанная программа «Здоровье» направлена на активное использование здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

1.2.Участники программы:

учащиеся,
классные руководители,
учителя – предметники,
родители обучающихся,
специалисты (психологи, логопеды),
администрация школы,
медицинский работник, закреплённый за школой,
технический персонал

1.3.Нормативно-правовая база программы «Здоровье»:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

«Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».

Конституции Российской Федерации.

Федеральные законы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

Нормативные акты Правительства РФ:

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 457 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования"».

Приказы Министерства просвещения РФ:

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 октября 2020 г. № 597 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 января 2023 г. № 15 «Об утверждении Порядка проведения профилактических мероприятий в образовательных учреждениях».

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 марта 2024 г. № 203 «Об утверждении Порядка организации медицинского обслуживания обучающихся в образовательных учреждениях».

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС):

ФГОС начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286).

ФГОС основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287).

ФГОС среднего общего образования (Приказ Минпросвещения России от 21 декабря 2022 г. № 1233).

Региональные документы Самарской области:

Постановление Правительства Самарской области от 25 декабря 2019 г. № 1014 «Об утверждении государственной программы Самарской области "Развитие образования в Самарской области"».

Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 10 января 2020 г. № 17 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в Самарской области».

Документы 2023-2025 годов:

Постановление Правительства Самарской области от 10 декабря 2025 г. № 987 «О мерах по улучшению условий охраны здоровья обучающихся в образовательных учреждениях Самарской области».

Программа «Здоровье» в школе тесно связана с несколькими национальными проектами, направленными на улучшение качества жизни и здоровья граждан. Вот основные из них:

Национальный проект «Образование»:

Цель: Создание современной и качественной системы образования, обеспечивающей воспитание и развитие здоровых и гармонично развитых личностей.

Связь с программой «Здоровье»: Программа «Здоровье» способствует реализации задач по охране и укреплению здоровья учащихся, созданию условий для их физического и психического развития.

Национальный проект «Демография»:

Цель: Улучшение демографической ситуации в стране, повышение продолжительности и качества жизни граждан.

Связь с программой «Здоровье»: Программа «Здоровье» направлена на формирование здорового образа жизни у школьников, что способствует улучшению демографической ситуации и повышению качества жизни.

Национальный проект «Здравоохранение»:

Цель: Повышение доступности и качества медицинской помощи, профилактика заболеваний и укрепление здоровья населения.

Связь с программой «Здоровье»: Программа «Здоровье» включает мероприятия по профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни и формированию культуры здоровья у школьников.

Национальный проект «Культура»:

Цель: Развитие культурной среды, повышение доступности культурных ценностей и традиций.

Связь с программой «Здоровье»: Программа «Здоровье» может включать элементы культурного воспитания, такие как занятия спортом, участие в культурных мероприятиях и пропаганда здорового образа жизни через культурные практики.

Эти национальные проекты создают общую основу для реализации программы «Здоровье» в школе, обеспечивая поддержку на государственном уровне и способствуя достижению общих целей по улучшению здоровья и благополучия школьников.

1.4. Сроки реализации программы: 2025 – 2031 годы.

1.5. Основные понятия:

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ). Это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, гармоничного единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста (Ю.Е. Вельтищев).

Образовательная среда- совокупность факторов, формируемую укладом жизнедеятельности школы: материальные ресурсы школы, организация учебного процесса, питания, медицинской помощи, психологический климат.

Медико-гигиенические требования к условиям реализации основных образовательных программ общего образования.

Научно-обоснованные нормы и требования системы здравоохранения к организации образовательного процесса, разработанные с учетом состояния здоровья учащихся, нормами учебной нагрузки с учетом характера учебных предметов и видов деятельности, используемых при обучении; требований к оформлению и изданию книг, учебников и учебных пособий; соблюдения личной гигиены, практических средств сохранения и укрепления здоровья учащихся; к участку и зданию общеобразовательных учреждений, их оборудованию и оснащению; световому и микроклиматическому режиму; учебной мебели, техническим средствам обучения, школьным ранцам, сменной обуви; к организации питания учащихся начальных классов и медицинскому обеспечению.

Под экологической культурой мы понимаем - часть общечеловеческой культуры, которая определяет характер и качественный уровень отношений между человеком и социально-природной средой; проявляется в системе ценностных ориентаций и деятельности человека.

годов).

1.6. Цель программы

Поиск оптимальных средств для формирования экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся, а также создание наиболее благоприятных условий, способствующих развитию у школьников понимания здорового образа жизни как одного из ключевых факторов достижения успеха.

1.7. Ценности: физическое, социально-психологическое и духовное здоровье человека; здоровый образ жизни

1.8. Задачи:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
2. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
3. Организовать систему работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.
4. Организовать систему просвещения родителей учащихся в вопросах сохранения здоровья детей.
5. Создать условия для формирования навыков здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса.

1.9. Направления деятельности:

- профилактика и оздоровление – физкультурная разминка во время учебного процесса для активации работы головного мозга и релаксации органов зрения, обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики, горячее питание, физкультурно-оздоровительная работа;
- образовательный процесс – использование здоровьесберегающих образовательных технологий, рациональное расписание;
- информационно—консультативная работа – лекции школьного фельшера, классные часы, родительские собрания, внеклассные мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни: Дни здоровья, спортивные соревнования, работа спортивных секций.

1.10. Ожидаемые результаты:

<i>Ожидаемые результаты в начальной школе</i>	<i>Ожидаемые результаты в основной и средней школе</i>
ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;	устойчивое ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, психического (душевного), социального (здоровья семьи и школьного коллектива);	осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, духовного (нравственного состояния личности), социально-психологического (качество отношений в семье, школьном коллективе, других социальных

	общностях, в которые включен подросток);
элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;	осознание непосредственного влияния нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;
понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества	осознание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;	знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, способов и вариантов рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены;
интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;	интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;	представление об оздоровительном влиянии экологически чистых природных факторов на человека;
первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;	представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека
отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.	умение преодолевать отрицательное отношение к невыполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии, уклонению от занятий физической культурой, спортом, туризмом;
представление о пагубном влиянии курения, употребления алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ) на здоровье и жизнь человека	резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

1.11. Способы определения результативности программы «ЗДОРОВЬЕ»:

1. Положительная динамика количественной оценки на основе анкетирования всех участников образовательного процесса:

Анкета 1 «Оценка оздоровительного потенциала образовательного учреждения» разработана на основе алгоритма расчета интегральной балльной оценки оздоровительного потенциала образовательного учреждения. Данную анкету заполняет директор учреждения на основании данных, которые ему предоставляют школьный медицинский работник, руководитель хозяйственной части и другие ответственные специалисты.

Анкета 2. предназначена для *количественной оценки здоровьесберегающей активности педагогического коллектива.* Даёт возможность дифференцированно оценивать на основе

статистического и экспертного анализа потенциальные возможности и конкретные усилия педагогического коллектива.

Анкета 3. «Оценка эффективности здоровьесберегающего образовательного процесса».

Анкета рассматривает средние данные по классам, полученные на основании усреднения индивидуальных характеристик всех учеников. На наш взгляд, обоснованный физиологическими закономерностями адаптации к учебной деятельности и гигиеническими требованиями к ее организации, наиболее важными характеристиками, способными отразить эффективность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, могут служить следующие:

- режим дня учащихся,
- заболеваемость учащихся класса в течение учебного года,
- двигательная подготовленность учащихся класса.

Приложение.

2. Положительная динамика показателей по методике диагностики личностного роста воспитанника авторов Степанов П.В., Григорьев Д.В., Кулешова И.В., по которой личностный рост целесообразно рассматривать как развитие гуманистических ценностных отношений личности к миру, к людям, к самому себе. Основополагающая ценность гуманизма – ценность Человека. Она может проявляться в двух ипостасях: как ценность другого человека и как ценность своего собственного Я. Развитие ценностного отношения ребенка именно к этим феноменам и будет свидетельствовать о его личностном росте.

3. Положительная динамика по разным направлениям диагностической деятельности программы «ЗДОРОВЬЕ», указанных в разделе 2 пункт 2.1. «Основные виды деятельности по программе «ЗДОРОВЬЕ».

2. Содержательный раздел

2.1. Основные виды деятельности по программе «Здоровье»

Диагностическая деятельность.	Развивающая деятельность	Профилактическая и коррекционная деятельность	. Консультативная деятельность
<p>- диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и работоспособности детей, контроль за состоянием функций опорно-двигательного аппарата и органов зрения;</p> <p>- диагностика готовности ребенка к поступлению в школу с выявлением степени морфофункциональной зрелости ребенка;</p> <p>- диагностика состояния адаптационных механизмов, предупреждение психосоматической дезадаптации;</p> <p>- контроль за сбалансированностью питания;</p> <p>- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития.</p>	<p>ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в обучении и воспитании детей, развитии их способностей и склонностей.</p>	<p>определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желая использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым обучением и воспитанием. Профилактическая и коррекционная работа проводится как с отдельными детьми, педагогами, так и с их группами. В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:</p> <p>- прием детей в первые классы, диагностика физиолого-гигиенической готовности степень биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;</p> <p>- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми. Совместно с</p>	<p>ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:</p> <p>- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;</p> <p>- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;</p> <p>- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;</p> <p>- на базе библиотеки комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.</p>

		педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, высокой работоспособности и обеспечения нормального развития с учетом индивидуальной готовности ребенка к обучению на каждом переходном этапе.	
--	--	---	--

2.2. СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

УЧИТЕЛЯ	УЧАЩИЕСЯ	РОДИТЕЛИ
<i>1. Улучшение качества медицинского обслуживания, предупреждение заболеваемости учащихся.</i>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежегодное прохождение флюорографии и профилактических прививок. Отв. ЗДВР 2. Предоставление нуждающимся учителям санаторных путевок. Ежегодно. Отв. профком. 3. Листки здоровья и их использование при организации УВП (до 15.09). Отв., кл. рук. 4. Внедрение в УВП гигиенических рекомендаций СанПиН. Отв. медсестра, м/с, учителя. 5. Противоэпидермические мероприятия (по мере необходимости). Отв. медсестра 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профосмотр перед принятием в подготовительные классы. Ежегодно перед началом учебного года. Отв. родители. 2. Ежегодные профосмотры 8-11 классов с участием узких специалистов. По графику поликлиники. Отв. м/с, администрация, кл. рук. 3. Дифференциация учебной нагрузки, исходя из группы здоровья учащихся (в течение года). Отв. учителя-предметники. 4. Правильный отдых учащихся на переменах (постоянно). Отв. учителя-предметники. 5. Щадящий режим обучения учащихся, перенесших заболевание (по мере необходимости). Отв. кл. рук., учителя, медсестра. 6. Выполнение детьми правил личной гигиены (чистота тела, одежды, обуви и т.д.), соблюдение правил рабочей позы (постоянно). Отв. кл. рук., учителя, м/с 7. Школьная форма, соответствующая гигиеническим требованиям. Отв. совет школы. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за выполнением рекомендаций врачей-специалистов, участкового врача, школьной медсестры. Отв. родители, кл. рук.

	8. Пересаживание учащихся (1 раз в четверть) Отв. кл. рук. 9. Противоэпидермические мероприятия (по мере необходимости). Отв. администрация, медсестра. 10. Профилактические прививки (согласно календарю прививок). Отв. медсестра. 11. Санация зубов. Отв. поликлиника.	
2. Система рационального питания.		
1. Организация витаминного стола (в течение года). Отв. администрация, зав. производством. 2. Работа комиссии по питанию (по плану). Отв. комиссия по питанию.	1. Организация ежедневного горячего питания для всех уч-ся. Отв. администрация, зав. производством, комиссия по питанию. 2. Организация ежедневного трехразового горячего питания для уч-ся, проживающих в пришкольном интернате. Отв. администрация, зав. интерната, зав. производством, комиссия по питанию. 3. Работа комиссии по питанию (по плану). Отв. комиссия по питанию.	1. Систематический контроль за качеством пищи. Отв. родительский комитет, комиссия по питанию. 2. Работа комиссии по питанию (по плану) комиссия по питанию.
3. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий.		
1. Организация работы спортивных секций и клубов для учителей (в течение года). Отв. учителя физкультуры. 2. Создание условий для посещения тренажерного зала (в течение года). Отв. администрация, учителя физкультуры.	1. Проведение круглогодичной Спартакиады (в течение года). Отв. учителя физкультуры. 2. Участие в районных и окружных спортивных соревнованиях (в течение года). Отв. учителя физкультуры. 3. Физкультминутки и гимнастика для глаз на уроках. Отв. учителя-предметники. 4. Работа школьных оздоровительных лагерей (во время каникул). Отв. администрация. 5. Организация работы спортивных секций и клубов (в течение года). Отв. учителя физкультуры, воспитательная служба. 6. Организация работы спецмедгрупп (в течение года). Отв. администрация, медсестра, учителя	1. Привлечение к организации и проведению Дней Здоровья. Отв. кл. рук., учителя физкультуры. 2. Привлечение к участию в туристических походах (последняя неделя мая, вторая неделя сентября). Отв. кл. рук., учителя физкультуры. 3. Привлечение к организации и проведению спортивных состязаний (В течение года). Отв. кл.рук., учителя физкультуры

	<p>физкультуры.</p> <p>7. Дни здоровья (по плану). Отв. администрация, учителя физкультуры.</p> <p>8. Неделя ЗОЖ, здорового питания (по плану). Отв. учителя физкультуры, воспитательная служба.</p> <p>9. Декада физкультуры и спорта (2 декада апреля), уроки футбола. Отв. учителя физкультуры.</p> <p>10. Применение на урока физкультуры специальных упражнений, выравнивающих моторное отставание, физкультурных комплексов, формирующих осанку (в течение года). Отв. учителя физкультуры.</p> <p>11. Организация подвижных перемен. Отв. кл. рук., учителя физкультуры.</p> <p>12. Работы коллектива физической культуры (по плану). Отв. руководитель МО физ-ры.</p>	
4. Система комфортной окружающей среды.		
<p>1. Поддержание санитарно-гигиенического режима (в течение года). Отв. учителя, кл. рук., профком.</p> <p>2. Участие в создании комфортного интерьера школы (в течение года). Отв. администрация, профком, учителя.</p>	<p>1. Обеспечение санитарно-гигиенического режима (мебель, влажная уборка, освещение, рациональное питание, тепловой режим, рациональное расписание занятий). Отв. администрация, техперсонал, кл. рук.</p> <p>2. Ежечасное и сквозное проветривание помещений (в течение учебного дня). Отв. дежурные учителя и уч-ся.</p> <p>3. Генеральные уборки помещений школы (последняя пятница месяца). Отв. техперсонал, кл. рук.</p> <p>4. Работа санпостов в классах (в течение года). Отв. кл. рук.</p>	<p>1. Участие в создании комфортного интерьера и поддержание санитарно-гигиенического режима (в течение года). Отв. родительские комитеты школы и классов.</p>
5. Создание необходимой психологической среды.		
<p>1. Создание и работа команды психологической разгрузки. Отв. администрация,</p>	<p>1. Создание и работа комнаты психологической разгрузки. Отв. администрация,</p>	<p>1. Консультации, семинары, тренинги, лекции, круглые столы, проводимые псих. службой (по</p>

<p>психологическая служба.</p> <p>2. Создание и пополнение банка данных о детях с пограничными состояниями. Отв. психологическая служба.</p> <p>3. Консультации, семинары, тренинги, лекции, круглые столы, проводимые псих. службой (по плану). Отв. психолог.</p>	<p>психологическая служба</p> <p>2. Организация работы дефектологического пункта. Отв. администрация.</p> <p>3. Создание и пополнение банка данных о детях и семьях, нуждающихся в помощи психолога (постоянно). Отв. психологическая служба.</p> <p>4. Ведение занятий по психологии для различных возрастных категорий уч-ся. (согласно учебному плану). Отв. администрация, психологическая служба.</p> <p>5. Консультации, тренинги, проводимые психологической службой (по плану). Отв. психолог.</p>	<p>плану). Отв. психолог.</p>
<p>6. Повышение уровня санитарно-гигиенических и валеологических знаний.</p>		
<p>1. Ежегодные циклы лекций врачей-специалистов для учителей. Отв. администрация.</p> <p>2. Ознакомление учителей и техперсонала с законодательством и приказами по вопросам сохранения здоровья уч-ся (постоянно). Отв. администрация</p> <p>3. Обзоры тематической литературы, поступившей в библиотеку. Отв. зав. библиотекой.</p> <p>4. Консультации врачей-гигиенистов (в течение года). Отв. администрация.</p> <p>5. Памятки по проведению физкультминуток, гимнастики для глаз, светового, воздушного режимов, проведению мероприятий по ЗОЖ (в течение года). Отв. администрация, воспитательная и психологическая службы, учителя физкультуры.</p> <p>6. Инструктажи по проведению физкультминуток, двигательных перемен (постоянно). Отв. учителя физкультуры.</p>	<p>1. Работа уголков безопасности и здорового образа жизни (в течение года). Отв. воспитательная и психологическая службы, медсестра.</p> <p>2. Мероприятия по мерах укрепления здоровья и пропаганде ЗОЖ.</p> <p>3. Беседы и консультации с врачами-специалистами (в течение года). Отв. воспитательная служба.</p> <p>4. Работа выставок литературы по здоровому образу жизни в библиотеке (в течение года). Отв. зав. библиотекой.</p> <p>5. Использование материалов о здоровье во время уроков (постоянно), внеклассных мероприятий. Отв. учителя-предметники.</p>	<p>1. Родительские собрания, посвященные вопросам здоровья уч-ся (по годовому плану). Отв. администрация, воспитательная и психологическая службы, медсестра.</p> <p>2. Встречи с врачами-специалистами (в течение года). Отв. администрация.</p> <p>3. Работа уголка «Для вас, родители» (в течение года). Отв. воспитательная служба, психологическая служба, медсестра.</p>
<p>7. Система профилактики вредных привычек по целевой программе школы.</p>		

<p>1. Семинары, тренинги, лекции, совещания по мерам профилактики вредных привычек в подростковой среде. Отв. зам. директора по ВР</p> <p>2. Консультации психологов, врачей о методах профилактической работы. Отв. зам. директора по ВР</p> <p>3. Диагностика и контроль динамики ситуации, связанной с употреблением учащимися разных видов ПАВ. Отв. администрация, классные руководители, мед. работник.</p>	<p>1. Проведение профилактических мероприятий (по годовому плану) Отв. Зам. директора по ВР, кл.рук-ли.</p> <p>2. Сотрудничество со специалистами центра «Семья» (по годовому плану) по профилактическим программам «Альтернатива», «Часы здоровья», «Изменения». Отв. зам. директора по ВР, кл. рук-ли.</p> <p>3. Профилактическая работа через систему дополнительного образования (через работу объединений «Клуб общения», программа «Свежий ветер») Отв. зам. директора по ВР, педагоги ДО.</p>	<p>1. Родительские собрания, посвященные профилактике вредных привычек (по годовому плану). Отв. администрация, воспитательная и психологическая службы, медсестра.</p> <p>2. Встречи со специалистами (врач – нарколог, социальные педагоги, инспектора ГДН ОВД) (в течение года). Отв. администрация.</p>
---	---	---

Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

<p style="text-align: center;">МОДУЛЬ 1 – комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся навыки планирования режима работы и отдыха:</p>	<p style="text-align: center;">МОДУЛЬ 2 - комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся устойчивое представление о значении двигательной активности:</p>	<p style="text-align: center;">МОДУЛЬ 3 - комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся навыки саморегуляции и самоконтроля:</p>	<p style="text-align: center;">МОДУЛЬ 4 - комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся навыки рационального питания:</p>	<p style="text-align: center;">МОДУЛЬ 5 - комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:</p>	<p style="text-align: center;">МОДУЛЬ 6 - комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:</p>
<p>1.способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности;</p> <p>2.выбирать оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок;</p> <p>3.умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам;</p> <p>4. знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей</p>	<p>1.представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выборе соответствующих возрасту физических нагрузок и их видах;</p> <p>2.представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;</p> <p>3.потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;</p> <p>4.умение осознанно выбирать индивидуальные программы</p>	<p>1.навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных особенностей;</p> <p>2.навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;</p> <p>3.владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;</p> <p>навыки самоконтроля за</p>	<p>1.представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни;</p> <p>2. знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>3.готовность соблюдать правила рационального питания;</p> <p>4.знание правил этикета, связанных с питанием, осознания того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;</p> <p>5.представление о социокультурных</p>	<p>1.развить представление подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;</p> <p>2.расширить знания учащихся о правилах здорового образа жизни, воспитать готовность соблюдать эти правила;</p> <p>3.сформировать адекватную самооценку, развить навыки регуляции своего поведения, эмоционального состояния;</p> <p>4.сформировать умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению</p>	<p>1.развить коммуникативные навыки у подростков, научить эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;</p> <p>2.развить умения бесконфликтного решения спорных вопросов;</p> <p>3. сформировать умение оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.</p>

<p>работоспособности; 5. знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.</p>	<p>двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом; Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.</p>	<p>собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях; 4. представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах их вызывающих и условиях снижения риска негативных влияний; 5. навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни; 6. навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением. В результате реализации данного модуля обучающиеся должны иметь четкие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.</p>	<p>аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; 6. интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов. В результате реализации данного модуля обучающиеся должны быть способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузки).</p>	<p>со стороны окружающих; 5. сформировать представление о наркотизации как поведении, опасном для здоровья; 6. сформировать представление о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха; 7. включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности; 8. познакомить подростков с разнообразными формами проведения</p>	
--	---	--	--	---	--

				досуга; 9.на основе анализа своего режима сформировать умение рационально проводить свободное время (время отдыха); 10.развить способность контролировать время, проведенное за компьютером;	
--	--	--	--	--	--

3. Организационный раздел

3.1. Система условий реализации программы «ЗДОРОВЬЕ»

Здоровьесберегающая деятельность школы представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков - по созданию здоровьесберегающей инфраструктуры, рациональной организации учебной и внеучебной жизни учащихся, эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, реализации образовательных программ здоровьесберегающей направленности и просветительской работы с родителями (законными представителями) - и должна способствовать формированию у обучающихся ценности здоровья, сохранению и укреплению их здоровья.

3.1.1. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчете на количество учащихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагается на администрацию школы.

3.1.2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся направлена на повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся (использование методик, прошедших апробацию);
- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам основного общего образования;
- рациональная и соответствующая требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе.

Эффективность реализации этого блока зависит от администрации школы и деятельности каждого педагога.

3.1.3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима школьников, нормального физического развития и двигательной подготовленности учащихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья школьников и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с учащимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, а также с учащимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.);

- рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития детей организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- организацию занятий по лечебной физкультуре;

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

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;

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

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

3.1.4. Реализация образовательных программ здоровьесберегающей направленности предусматривает:

- внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включенных в учебный процесс;

- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.;

- создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Образование и здоровье».

Программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, предусматривают разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;

- проведение часов здоровья;

- факультативные занятия;

- проведение классных часов;

- занятия в кружках;

- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т.п.;

- организацию дней здоровья.

3.1.5. Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

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

- приобретение для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

- А) Да Б) скорее да, чем нет В) скорее нет, чем да Г) не постоянно
Д) НЕТ

В чём заключается ваше занятие спортом?

- А. Утренняя (вечерняя) пробежка около 1 часа
Б. Комплекс упражнений на развитие конкретных мышц
В. Регулярно посещаю тренажёрный зал
Г. Систематическое посещение спортивной секции
Д. Мне достаточно занятий на уроках физкультуры

Приложение

Содержательные составляющие психологического климата

- Учитель, заботящийся об эстетике помещения, привносит в жизнь детей Красоту
- Учитель, совершенствующий свою педагогическую технику, чтобы все ученики его слышали и понимали, чтобы выражения лица и жесты не внушали страха, а пластика не подчеркивала превосходства, чтобы темпоритм был оптимальным, подчеркивая ценность Человека, ради которого все это делается
- Учитель сам должен быть носителем высоких ценностей, чтобы справиться со стоящими перед ним задачами и эффективно влиять на формирующееся отношение к ценностям своих учеников

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ

Неблагоприятный климат

В отношениях друг к другу преобладают индивидуализм, настороженность, постоянное состояние обороны, ожидание посягательства на личность, неуверенность и равнодушие. К делу в такой группе приступают неохотно, присутствует апатия (нет веры в успех задуманного), осуществление дела возможно только при условии контроля, но и в этом случае члены группы предпочитают шаблонные решения, избегают от-ветственности и как результат — низкое качество работы.

В группе с неблагоприятным социологическим климатом каждый шаг опасен для личности — могут унизить, отсюда повышенная тревожность, заниженная самооценка, отсутствие чувства защищенности. Долгое пре-бывание в состоянии эмоционального неблагополучия, как утверждают психологи и медики, ведет к развитию неврозов.

Благоприятный климат

Климат называют благоприятным, если в группе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности; если члены группы готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело; если в группе каждый защищен, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. Руководитель в таком случае не является источником угрозы, отношение к нему устанавлива-ется как к члену группы, за ним признается право принятия значимых для группы решений.

Каждый ребенок в группе с благоприятным климатом уверен в себе, поскольку чувствует себя принятым, знает свои достоинства, свободен в выражении собственного мнения. Преобладающее настроение мож-но определить музыкальным термином «мажор».

В группе с благоприятным климатом отношения таковы, что, совер-шив ошибку, личность не перестает чувствовать себя принятой, значи-мой для других. Ученики не боятся проявить себя, не боятся задать воп-рос учителю, не боятся быть осмеянными в случае ошибки, в такой груп-пе сформировано ценностное отношение к делу, истине, человеку.

Правда, поддерживать такую систему отношений необходимо еже-дневно и на каждом уроке каждому из учителей, работающих в классе.

КАК УЛУЧШИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В КЛАССЕ

Оптимизация психологического климата является важным резервом повышения эффективности учебно-воспитательной работы в классе. Психологический климат в классе зависит не только от классного руководителя, учителя, на него влияют организация учебной деятельности, качество учебников, питание и здоровье учащихся, их обучаемость и способности. Существуют не менее важные стороны жизнедеятельности класса, его психологического климата, которые почти целиком определяются руководителем.

1. Организация общих коллективных дел, совместных переживаний: коллективные поздравления с днем рождения учащихся; выражение искреннего сочувствия от имени класса в дни печальных событий, болезни, неудачи; совместные поездки-экскурсии по памятным местам, походы; совместное посещение концертов, спектаклей; совместное проведение праздничных дней.

2. Умение учителя правильно строить свои взаимоотношения с учащимися.

а) Верный сигнал вашей доброжелательности — добрая улыбка, приветливость. К доверию располагает, если вы не подчеркиваете разницы в социальном статусе, возрасте между собой и учеником, высказываете свои соображения доброжелательно, в форме совета, умеете внимательно и заинтересованно слушать учащихся.

б) Учитывайте индивидуальные особенности школьника (вспыльчивость, молчаливость, обидчивость, замкнутость), его состояние в данный момент, его отношение к вам.

в) Умейте выслушать учащегося, особенно в минуты напряженного, нервного состояния, возникшего в результате каких-либо неприятностей, недоразумения. Сохраняйте «секреты», доверительная беседа требует осторожности, деликатности.

г) Относитесь уважительно к мнению других людей. Не исключайте возможности того, что вы можете ошибаться, старайтесь убеждать, не спешите использовать административные права.

д) Старайтесь сказать об учащемся доброе слово, если он того заслуживает. Одобрение действует сильнее, чем порицание. Учтите, что захваливание одних и тех же людей, противопоставление их успехов недостаткам других способствует плохому отношению к ним всего класса.

е) Критика по форме и по содержанию должна исходить из уважительного отношения к людям. Старайтесь отчитывать наедине, выслушайте смягчающие обстоятельства, говорите конкретно о случае плохого поведения. К провинившемуся относитесь справедливо, уважая его человеческое достоинство. Будьте сдержанны, не переходите на крик и злость, старайтесь не угрожать, применять строгие меры. Покажите провинившемуся, что вы верите в него. Все это помогает создавать положительный психологический климат в коллективе.

Психологический климат на уроке

Внешний вид помещения Внешний вид участников событий

Цвет

Освещение

Запах

Фон (шумовой, музыкальный) Одежда

Макияж

Имидж

Элементы педагогической техники Личностные характеристики

Мимика

Пластика

Интонация

Темпоритм

Такесика (прикосновение)

Проксемика (расположение в пространстве) Философская культура

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В КЛАССЕ

Инструкция. В целях изучения психологического климата в вашем классе просим ответить на ряд вопросов. Обведите кружком ответ, выражающий ваше мнение.

1. С каким настроением вы обычно идете в школу?

1) Всегда с хорошим настроением;

1) с хорошим чаще, чем с плохим;

2) с равнодушием;

3) с плохим чаще, чем с хорошим;

4) всегда с плохим настроением.

2. Нравятся ли вам люди, которые учатся вместе с вами?

1) Да, нравятся;

2) многие нравятся, некоторые — нет;

3) безразличны;

4) некоторые нравятся, но многие — нет;

5) никто не нравится.

3. Бывает ли у вас желание перейти в другой класс?

1) Никогда не бывает;

2) редко бывает;

3) мне все равно, где учиться;

4) часто бывает;

5) думаю об этом постоянно.

4. Устраивает ли вас учеба в школе?

1) Учебой вполне доволен;

2) скорее доволен, чем недоволен;

3) учеба для меня безразлична;

4) скорее недоволен, чем доволен;

5) совершенно недоволен учебой.

5. Как, по вашему мнению, относится к вам классный руководитель?

1) . Очень хорошо;

2) хорошо;

3) безразлично;

4) скорее недоволен;

5) очень плохо.

6. В какой форме обращаются к вам чаще преподаватели?

1) Убеждают, советуют, вежливо просят;

2) чаще в вежливой форме, иногда грубо;

3) мне это безразлично;

4) чаще в грубой форме, иногда вежливо;

5) в грубой форме, унижающей достоинство.

Обработка результатов. За ответ на каждый вопрос анкеты учащийся получает столько баллов, какой номер ответа выбрал. Суммируют баллы по всем вопросам:

6-12 баллов — школьник высоко оценивает психологический климат в классе. Ему нравятся люди, с которыми он учится.

13-18 баллов — школьнику скорее безразличен психологический климат класса, у него, вероятно, есть другая группа, где общение для него значимо.

19-30 баллов — школьник оценивает психологический климат в классе как очень плохой.