

" Рассмотрено"
На заседании педагогического совета
Протокол №1 от " " сентября 2021г.

Утверждаю директор
МБОУ "Ирагинская СОШ"
 Исабеков З.М.
" " сентября 2021г.



Программа

"ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ"

**МЫ
ЗА ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**Автор программы: Айбатилов М.М.
Заместитель директора по ВР**

2021г.

Программа по формированию ЗОЖ

«Формирование здорового образа жизни»

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». 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, притом, 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 неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот во многом риторический вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Актуальность программы: Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Программа предусматривает решение школой следующих задач:

1. Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса.
2. Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у учащихся

дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.

3. Обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.

4. Включение в учебные планы для всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни.

5. Подготовка педагогического коллектива к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий.

6. Обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укрепить своё здоровье.

7. Проведение диагностики и мониторинга динамики состояния здоровья учащихся.

8. Проведение работы с родителями учащихся, направленной на формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 18 лет.

Участники программы

- учащиеся МБОУ «Трисанчинская СОШ им. Умалатова Р.М.»;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- школьная медсестра;
- родители.

Прогнозируемый

результат: Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Мы здоровыми растём» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

План внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работу школы

№ п/п	Проводимая работа	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Разработать школьную программу по формированию ЗОЖ «Формирование здорового образа жизни»	Август	Зам.директора по ВР, социальный педагог
2.	Обеспечить проведение мониторинга здоровья учащихся и происходящих в школе изменений, связанных с вопросами здоровья	Сентябрь-октябрь	Педагог-психолог, классные руководители
3.	Учитывать результаты мониторинга при составлении отчётов школы, при разработке программы развития	Постоянно	Классные руководители
4.	Обеспечить соблюдение требований СанПиНов к санитарно-гигиеническим условиям в школе	Постоянно	Классные руководители
5.	Включить в школьную программу мероприятия по профилактике основных «школьных болезней» и дезадаптационных состояний		Классные руководители
6.	Обеспечивать благоприятное (педагогическое и психологическое) влияние каждого учителя на своих учеников во время проведения уроков, с максимальной индивидуализацией этого воздействия	Постоянно	Классные руководители
7.	Обеспечить необходимый уровень грамотности школьников и педагогов по вопросам здоровья через воспитание у школьников культуры здоровья	Постоянно	Классные руководители
8.	Создавать условия, позволяющие целенаправленно формировать, укреплять и восстанавливать здоровье учащихся и педагогов		Администрация школы

**План организации работы школы
по здоровьесберегающим технологиям**

№ п/п	Проводимая работа	Сроки выполнения	Ответственные
1.	Составление расписания, позволяющего распределить нагрузку в течение дня, недели, учебного года в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиНов	Сентябрь, январь	Администрация школы
2.	Выбор учебных программ, учебных технологий, оптимальных с точки зрения влияния на здоровье учащихся	Постоянно	Учителя- предметники
3.	Формирование благоприятного психологического климата в школе в целом	Постоянно	Администрация школы
4.	Проводить социально-	Систематически	Психолог

	психологические тренинги		
5.	Координировать отдельные формы, методы, направления работы для создания в школе «моды» на здоровый образ жизни	Систематически	Администрация школы
6.	Разработать и проводить: зарядку, физкультминутки, динамические паузы	Ежедневно	Учителя-предметники
7.	Привлекать родителей для занятий со школьниками физкультурой и спортом	Постоянно	Классные руководители
8.	Организовать рациональную работу школьной столовой	Постоянно	Администрация школы
9.	Эстетическое оформление столовой	Постоянно	Администрация школы
10.	В учебных кабинетах сделать функциональную расстановку мебели, позволяющую легко проводить физкультминутки		Учителя-предметники
11.	Оборудовать учебные кабинеты плакатами и стендами для гимнастики зрения	Постоянно	Администрация школы
12.	В планы уроков включать физкультминутки, вопросы по тематике здоровья	Постоянно	Учителя-предметники
13.	На уроках следить за детьми, входящими в группу риска и корректировать осанку и зрение	Постоянно	Учителя-предметники
14.	Организовать работу «Родительского всеобуча» по вопросам детского здоровья	Сентябрь	Классные руководители
15.	Организовать дежурство по школе с учётом требований СанПиНов	Сентябрь	Администрация школы

**План мониторинга состояния здоровья школьников
и здоровьесберегающей работы школы**

Направления диагностики и мониторинга	Сроки проведения
Учёт особенностей физического состояния и развития учащихся	Сентябрь (ежегодно)
Определение тотальных признаков физического развития	Октябрь (ежегодно)
Ориентировочная оценка состояния здоровья учащихся	Ноябрь (ежегодно)
Оценка работы школы и учителя в сфере охраны здоровья учащихся и реализации здоровьесберегающих технологий	Май, июнь (ежегодно)

**План занятий
«Родительского всеобуча» по вопросам детского здоровья**

Темы занятий	Сроки проведения
Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей	Октябрь
Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам	Декабрь
Профилактика и предупреждение «школьных болезней»	Февраль
«В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п.	Апрель

План занятий с педагогами

Темы занятий	Сроки проведения
Психологические особенности учителя. Проблема профессиональных деформаций	Сентябрь
Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни	Октябрь
Здоровье и самосовершенствование учителя	Ноябрь
Учитель и стрессы	Декабрь
Питание для мозга	Январь
Как уберечь свой позвоночник от деформации	Февраль
Как носить тяжести, облегчая свою жизнь	Март
Что делать, если возникли незначительные проблемы со здоровьем	Апрель
Отпуск – время больших возможностей	Май

План мероприятий с обучающимися

Сроки проведения	Мероприятия	Участники
Сентябрь	Диагностика здоровья учащихся	1-11 классы
	Организация дежурства по школе с учётом санитарно-гигиенических норм	6-11 классы
	Выставка фотографий «Как я провёл лето»	1-8 классы
	Выставка рисунков, конкурс мини-сочинений «Как я провёл лето»	
	Выставка поделок «Чем я занимался летом»	
	Неделя здоровья	1-11 классы
Октябрь	Классный час «Самопознание через ощущение, чувство и образ» (эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и чувств).	1-4 классы
	Классные часы «Я и другие» (Дружба. Взаимоотношения людей, способы решения конфликтных ситуаций. Поведение на улицах и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми)	
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: - Гигиена труда и отдыха (Режим дня. Признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Гигиена органов зрения). - Профилактика инфекционных заболеваний	
	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	
	Конкурс плакатов «Правила Мойдодыра»	
	Классный час «Самопознание через ощущение, чувство и образ» (Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Половые различия в поведении людей).	5-8 классы
	Классные часы «Я и другие» (Биологическое и социальное взаимоотношение людей)	
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: Гигиена труда и отдыха (Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим	

	физических и умственных нагрузок. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире). Профилактика инфекционных заболеваний (Причины возникновения инфекционных заболеваний. Эпидемии. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулез, его предупреждение)	
	Легкоатлетический кросс «Золотая осень» Конкурс плакатов «Вот это стол, за ним едят»	
	Классный час «Знание своего тела» (Объективные и субъективные признаки здоровья. Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Ответственность и свобода выбора) Классный час «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. Группы риска по заражению инфекционными заболеваниями) Профилактика подростковой наркомании «Что такое наркомания» (беседа) Профилактика подростковой наркомании «Стресс и его последствия» (беседа) Профилактика подростковой наркомании «Как отказаться от предложенных наркотиков» (беседа) Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	9-11 классы
Ноябрь	Международный день отказа от курения «Вредные привычки, мерзкие сестрички» (утренник). Фантастическое путешествие «Секрет черных братьев». Устный журнал «В объятиях табачного дыма». «Суд над табаком».	1-4 классы
	Соревнования по пионерболу Соревнования по футболу Реклама «Жизнь без табака» «Письмо курящему сверстнику» Соревнования по баскетболу Тренинг здорового образа жизни	5-8 классы
	Соревнования по пионерболу Соревнования по футболу Реклама «Жизнь без табака» «Письмо курящему сверстнику» Соревнования по баскетболу Тренинг здорового образа жизни	9-11 классы
Декабрь	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Электротравмы. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде). Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Экстремальная ситуация в населённом пункте. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Вызовы экстремальной помощи. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы). Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья).	1-4 классы
	Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья).	5-8 классы

	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Правила безопасности на экскурсиях. Правила безопасности при обращении с открытым огнём. Доврачебная помощь).	
	Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Экстремальные ситуации криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище и т.п.).	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные правила рационального питания. Болезни питания, анорексия, ожирение. Правила поведения в местах общественного питания)	9-11 классы
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту)	
	Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя)	
	Профилактика подростковой наркомании «Наркотики на дискотеке» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Факторы риска развития наркомании» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Сопротивление массовой рекламе психоактивных веществ. Закон о наркотиках» (беседа)	
	Всемирный день борьбы со СПИДом	
Январь	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами).	1-4 классы
	Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Общее представление о психоактивных веществах Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма).	
	Праздник «Зимние забавы»	
	Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.	
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарство. Потребление лекарственных препаратов при самолечении. Злоупотребление медикаментами).	5-8 классы
	Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» («Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества).	
	Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.	
	Конкурс плакатов «Умей сказать "Нет!"»	
	Классные часы «Культура потребления медицинских	
		9-11 классы

	услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь)	
	Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» Основные виды психоактивных веществ. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ	
	Зимний турпоход: катание на санках, лыжах и коньках.	
	Конкурс плакатов «Не допустить беды»	
Февраль	Классные часы «Я и другие» (Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, отказ от нежелательного общения).	1-4 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами).	
	Классный час «Я и другие» (Положение личности в группе).	5-8 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, дёсен, меры их профилактики).	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу).	
	Военно-спортивная игра «Зарница»	
	Классный час «Я и другие» (Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика)	9-11 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта.)	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Гигиена питания. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжёлые металлы, пестициды, плесень и др.)	
	Профилактика подростковой наркомании «Самоуважение» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Принятие решений» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления» (беседа)	
	Военно-спортивная игра «Зарница»	
Март	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей).	1-4 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Поликлиника или вызов врача на дом. Служба скорой помощи. Посещение врача).	
	Конкурс плакатов «Осторожно – дорога»	

	Праздник русской Масленицы	
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Переход улицы. Посадка и выход из автобуса. Опасность движения группой. Безопасное поведение в транспорте. Правила движения велосипеда).	5-8 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских оздоровительных учреждениях и ответственность за ложные вызовы. Выбор товаров и услуг медицинского назначения).	
	Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Жизненный стиль человека, употребляющего психоактивные вещества).	
	Конкурс плакатов «Дорога ошибок не прощает»	
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути. Ответственность за нарушение правил дорожного движения)	9-11 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Выбор медицинских услуг. Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги)	
	Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» (Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ)	
	Конкурс плакатов «Это должен знать каждый»	
	Соревнования по баскетболу	
Апрель	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Кожа и её придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями).	1-4 классы
	Классные часы «Я и другие» (Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности).	
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Индивидуальные и возрастные особенности её придатков. Уход за кожей лица и рук, ногами. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом и волосами. Правила личной кожи и гигиены мальчиков и девочек).	5-8 классы
	Классные часы «Я и другие» (Типологизация групп)	
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена тела. Выбор гигиенических средств для ухода за телом. Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.)	9-11 классы
	Профилактика подростковой наркомании «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения»	

	(беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Права личности и уважение прав других» (беседа)	
	Профилактика подростковой наркомании «Последствия употребления наркотиков» (беседа)	
	Экологический месячник	
Май	День семьи	1-4 классы
	Памятки на лето	5-8 классы
	Туристические походы	

**Критерии оценки
эффективности внедрения
здоровьесберегающих образовательных технологий
в работе школы**

1. Результаты проведения мониторинга здоровья учащихся.
2. Желание учащихся посещать школу.
3. Объём дневной учебной нагрузки на учащихся.
4. Наличие курящих школьников.
5. Гигиеническое состояние школьных туалетов, состояние сантехники.
6. Содержание уроков физкультуры и эмоциональная атмосфера на них.
7. Жизнь в школе после окончания уроков.
8. Активность и заинтересованность школьников в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья.
9. Психологический климат в педагогическом коллективе.
10. Эмоциональное состояние и вид учеников после уроков.
11. Характер взаимоотношений учащихся с учителями и друг с другом.
12. Отношение к школе большинства родителей учащихся.

Список используемой литературы:

1. Аршинова В.В. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. - М., 2004.
2. Воспитательная работа в школе. Журнал зам. директора по ВР. №23, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. - М., 2004.
4. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ. - М., 2004.
5. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
6. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. М., 2004.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
8. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья. - М., 2004.
9. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья. - М., 2004.