

МОУ «Ульканская средняя общеобразовательная школа № 2»
Казачинско-Ленского района Иркутской области

Принята на педсовете
Руководитель МС
 И.А. Тримасова
Протокол № 1 от
«22» марта 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
"Ульканская средняя
общеобразовательная
школа № 2"
 Т.П. Русанова
Приказ № от
«22» марта 2017 г.



**Программа «Здоровье»
на 2017 – 2022 годы**

1. Введение

Можно ли организовать учебный процесс так, чтобы за время обучения состояние здоровья учащихся сохранилось или даже улучшилось? Теоретически — да, практически не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие за состоянием здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разных видов. Еще в начале XX в. основоположник отечественной школьной гигиены Ф. Ф. Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им были отнесены нарушение зрения (рефракционная, или осевая, миопия и пр.), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась. У современных школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие), которые специалисты увязывают с организацией образовательного процесса в школе.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне: каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4–2,6 раза. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост. Все это подтверждает, что в образовательной организации необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция детского организма зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие ее параметры регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование кадет. В реализации программы задействованы все службы кадетского корпуса: администрация, педагоги, психолог, медицинский работник и технический персонал.

2. Цель, задачи и прогнозируемые результаты реализации программы

Цель: обеспечение оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся, создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одной из главных ценностей.

Задачи программы:

1. Отработать систему мониторинга здоровья обучающихся и педагогов.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся.
3. Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению девиаций (алкоголизм, курение, наркомания) и детского травматизма на дорогах, по предотвращению роста заболеваемости.
5. Просвещение родителей (законных представителей) обучающихся в вопросах сохранения здоровья детей.

В результате реализации программы обучающиеся должны стать здоровыми физически, психически и нравственно, должны адекватно оценивать свое место в жизни общества.

3. Основные направления деятельности

Мероприятие	Срок проведения
Учебно-воспитательная работа	
Включение вопросов здоровьесберегающей направленности в календарно-тематические планы по биологии, ОБЖ, психологии и другим предметам	Август
Организация режима жизнедеятельности обучающихся 1х и 5х классов с целью обеспечения адаптации к новым условиям	Сентябрь-ноябрь
Валеологический анализ расписания уроков и внесение изменений в него по результатам анализа	Сентябрь, январь
Организация ежедневной длительной динамической паузы с обязательным пребыванием обучающихся на свежем воздухе	В течение года
Организация перемен и создание на них условий, способствующих активному двигательному режиму обучающихся	В течение года
Контроль выполнения норм самообслуживания	В течение года
Валеологический анализ уроков	В течение года
Диагностическая работа	
<i>Представляет собой комплекс мероприятий, направленных на мониторинг параметров здоровья обучающихся и педагогов, изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания</i>	
Создание паспорта здоровья обучающихся	Сентябрь-октябрь
Уточнение паспорта здоровья обучающихся	Сентябрь
Осуществление контроля соблюдения норм учебной нагрузки обучающихся (дневной, недельной, месячной, годовой)	В течение года
Проведение валеологической оценки степени трудности новых образовательных программ и методов обучения с целью адаптации их к функциональным возможностям обучающихся	Октябрь-ноябрь

Запуск медико-педагогического мониторинга будущих первоклассников перед зачислением их в школу	Май-июнь
Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных помещений	Сентябрь-октябрь
Мониторинг санитарного состояния учебного помещения: отопление, вентиляция, освещение, водоснабженность, канализация	В течение года
Организация углубленных медицинских осмотров работников школы	По отдельному плану
<i>Профилактическая и коррекционная работа</i>	
<i>Представляет собой деятельность по предупреждению отклонений в развитии и состоянии здоровья обучающихся и педагогов, а при наличии каких-либо недугов – профилактику обострения и прогнозирования болезненного процесса</i>	
Плановые медосмотры обучающихся	Сентябрь, январь
Плановая диспансеризация	В течение года
Контроль пищевого рациона обучающихся (достаточность, сбалансированность, сочетание продуктов и пр.)	В течение года
Контроль состояния учебной мебели	В течение года
Ознакомление педагогического коллектива с результатами медосмотров и диспансеризации обучающихся, разработка психолого-педагогического комплекса профилактических и коррекционных мер	Сентябрь-октябрь, январь-февраль
Организация работы по воспитанию обучающихся на основе личного примера учителей и воспитателей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек)	Постоянно
Контроль за использованием красок и других отделочных материалов в процессе ремонта классных комнат и помещений школы	Июнь-август
<i>Методическая и опытно-экспериментальная работа</i>	
Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, педагогики, ориентированных на охрану и укрепление здоровья обучающихся и педагогов	По отдельному плану
Обеспечение педагогов научно-методической и учебно-методической литературой по валеологии	Август-сентябрь
Организация здоровьесберегательного всеобуча для педагогов	По отдельному плану
Опытно-экспериментальная работа по внедрению в	По

образовательный процесс и жизнедеятельность школы новых оздоровительных систем, здоровьесберегающих технологий и методов	отдельному плану
Информационно-просветительская работа <i>Представляет собой деятельность по пропаганде здорового образа жизни, включая наглядную агитацию, консультации по всему спектру здоровьесберегающих проблематик</i>	
Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: - организация лекций и тренингов; - проведение дней здоровья; - проведение бесед, диспутов; - организация КТД и конкурсов.	В течение года
Использование наглядной агитации здоровьесберегающей направленности: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах	В течение года
Консультирование родителей (законных представителей) обучающихся (индивидуальное и групповое) по вопросам сохранения здоровья, проблемам отказа от вредных привычек и другим здоровьесберегающим проблематикам. Организация родительского лектория по проблемам здоровьесбережения детей	В течение года
Консультирование педагогов (индивидуальное и групповое) по вопросам сохранения здоровья, проблемам отказа от вредных привычек и другим здоровьесберегающим проблематикам	В течение года
Организация встреч родителей (законных представителей) обучающихся с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами.	В течение года
Консультирование обучающихся (индивидуальное и групповое) по вопросам сохранения здоровья, проблемам отказа от вредных привычек и другим здоровьесберегающим проблематикам	В течение года

4. Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы

4.1. Функции медицинской службы:

- проведение диспансеризации обучающихся;
- медосмотр обучающихся, определение уровня их физического здоровья.

4.2. Функции директора школы и его заместителей:

- общее руководство реализацией программы;
- общее руководство организацией здоровьесберегающей работы в школе;
- общее руководство и контроль организации питания обучающихся;
- организация преподавания вопросов здоровьесбережения на уроках биологии, ОБЖ и др.;
- организация и контроль проведения уроков физкультуры, занятий спортом во вторую половину дня;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и работы спортивных

секций во время каникул;

- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;
- организация работы психологической службы школы.

4.3. Функции классных руководителей и воспитателей:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности воспитанников;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями (законными представителями) обучающихся;
- организация встреч родителей (законных представителей) обучающихся с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (бесед, диспутов, лекций, КТД, конкурсов и др.) в рамках реализации программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающихся о правилах гигиены, дорожного движения, правовой культуре.

5. Сотрудничество корпуса с другими учреждениями и организациями

Учреждение или организация	Задачи и направления совместной деятельности	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризация, медицинская помощь
Районная поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризация, медицинская помощь
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма	Лекции, беседы, ролевые игры для обучающихся

6. Циклограмма деятельности по реализации программы

Мероприятие	Срок	Классы	Ответственный
<i>Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья обучающихся. Медицинская диагностика</i>			
Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах. Комплектование на их основе физкультурных групп	Сентябрь	1-11-е	Медицинская сестра, классные руководители, учителя физкультуры
Диспансеризация в детской поликлинике	Октябрь, февраль	1-е, 9-е	Медицинская сестра, классные руководители, специалисты поликлиники
Профосмотры допризывников в районной поликлинике	Январь - Февраль	10-11-е	Медицинская сестра, классные руководители, специалисты поликлиники
Профосмотры обучающихся в условиях школы	Декабрь, апрель	8-е	Медицинская сестра, прикрепленный врач-педиатр
Анализ случаев травматизма в ОУ	В течение года	1-11-е	Медицинская сестра, зам. директора по ВР
Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	1-11-е	Медицинская сестра, классные руководители
<i>Мониторинг психофизического здоровья обучающихся</i>			
Тестирование в рамках комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В течение года	1-11-е	Зам. директора по ВР
Психологический мониторинг здоровья обучающихся: тест на адаптацию, тест на тревожность	Сентябрь — ноябрь	1-е, 10-е	Педагог-психолог
<i>Контроль соблюдения санитарно-гигиенического режима</i>			
Изучение эстетичности и соответствия гигиеническим нормам оформления	В течение года	1-11-е	Зам. директора по ВР и АХР

учебных и иных помещений школы. Совершенствование оформления учебных и иных помещений школы			
Составление рационального расписания уроков, не допускающего перегрузок обучающихся (соблюдение СанПиН)	Август, январь	1-11-е	Зам. директора по УВР
Проверка учебных помещений на их соответствие гигиеническим требованиям:	Ежедневно	Все помещения школы	Зам. директора по АХР и УВР, медицинская сестра
• режим проветривания			
• режим освещения	Один раз в неделю		
• состояние отопления	Два раза в год		
• состояние вентиляции	Два раза в год		
• состояние уборки	Ежедневно		
Смотр учебных кабинетов	Ноябрь, март	Все учебные кабинеты	Зам. директора по АХР и УВР
Контроль качества питания и питьевого режима	Ежедневно	1-11-е	Медицинская сестра
Диагностика загруженности обучающихся домашними занятиями	В течение года	1-11-е	Зам. директора по УВР
Организация активного отдыха на переменах	Постоянно	1-11-е	Классные руководители
<i>Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний</i>			
Прививки обучающихся	В течение года	1-11-е	Медицинская сестра
Профилактическая работа в период повышенной заболеваемости (во время эпидемий)	В течение года	1-11-е	Медицинская сестра
Профилактическая работа путем проведения бесед, оформления уголков здоровья, санбюллетеней, информации «Полезные советы» (стенгазеты, сайт школы)	В течение года	1-11-е	Медицинская сестра
<i>Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга обучающихся</i>			
Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры	В течение года	1-11-е	Учителя физкультуры
Проведение подвижных перемен с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В течение года	1-11-е	Учителя физкультуры, учителя-

			предметники
Организация спортивных соревнований в корпусе и участие обучающихся в районных и краевых соревнованиях	В течение года	1-11-е	Классные руководители, учителя физкультуры
Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В течение года	1-11-е	Зам. директора по ВР, классные руководители
Работа спортивных секций	В течение года	1-11-е	Учителя физкультуры
<i>Профилактика травматизма</i>			
Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков и плакатов, другие мероприятия)	В течение года	1-11-е	Зам. директора по ВР, классные руководители, воспитатели
Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	По плану	1-11-е	Учитель-организатор ОБЖ, учителя-предметники
Инструктаж сотрудников школы и обучающихся по охране труда правилам безопасности	Сентябрь	1-11-е	Директор школы, классные руководители, учитель-организатор ОБЖ
Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	1-11-е	Медицинская сестра, зам. директора по УВР
<i>Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек</i>			
Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ и биологии	В течение года	1-11-е	Учитель-организатор ОБЖ, учитель биологии
Тематические классные часы	В течение года	1-11-е	Классные руководители
Тематические родительские собрания	В течение года	1-11-е	Классные руководители, зам. директора по ВР
Встречи с сотрудниками наркологического диспансера	По отдельному плану	1-11-е	Зам. директора по ВР
Акции, конкурсы, викторины,	По	1-11-е	Зам. директора

посвященные пропаганде здорового образа жизни и профилактике вредных привычек	отдельному плану		по ВР, классные руководители
Лекции сотрудников внешкольных служб	По отдельному плану	1-11-е	Зам. директора по ВР, классные руководители

7. Тематические мероприятия в рамках реализации программы

Классные часы

• 1-8-е классы:

- Режим дня;
- Что такое здоровье?
- Способы укрепления здоровья;
- Культура питания;
- Культура одежды;
- Гигиена тела;
- Профилактика простудных заболеваний и заболеваний органов зрения;
- О вредных привычках;
- О вреде никотина;
- О вреде алкоголя;
- Имя беды — наркотик;
- Покончить с грубостью;
- Определение здорового образа жизни.

• 9-11-е классы:

- Береги здоровье смолоду;
- О вкусах не спорят, о манерах надо знать;
- Гармония тела;
- Роль спорта в жизни человека;
- Система питания старшеклассника;
- Гигиена юношей и девушек;
- Покончить с грубостью;
- Победить зло;
- Стресс;
- Традиции и табакокурение;
- Исторические аспекты винопития на Руси;
- Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ;
- Почему принимают наркотики;
- Когда возникает интерес к наркотикам;
- Наркотики и их жертвы.

Родительские собрания:

- Психологические особенности подростка;
- Режим дня и гигиенические нормы;
- Режим питания;
- Встреча с сотрудниками ПДН ОВД;

- Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера;
- Семейные конфликты (собрание проводит педагог-психолог);
- Как уберечь вашего ребенка от наркотиков и вредных привычек?

Конкурсы, викторины, игры, соревнования:

- Конкурсы рисунков:
 - «Мы против наркотиков»,
 - «Я за здоровый образ жизни!»,
 - «Береги жизнь»;
- конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»,
 - «„Нет!“ вредным привычкам»;
- викторины:
 - «Красный, желтый, зеленый»,
 - «Кушайте на здоровье»;
- ролевые игры «Суд над табаком»;
- «Веселые старты»;
- старинные казачьи игры;
- товарищеские встречи по разным видам спорта.

Тематика бесед об охране жизни и здоровья обучающихся

Темы беседы	Месяц
Правила дорожного движения	Сентябрь-апрель (по одной беседе в месяц), май (две беседы)
Соблюдение правил внутреннего распорядка работы школ	Сентябрь
Правила поведения на улицах поселка и общественных местах (перед проведением массовых мероприятий в поселке)	Сентябрь, декабрь, май
Профилактика отравления пищевыми продуктами	Сентябрь, май
Знакомство с планом эвакуации из зданий школы при возникновении опасности пожара	Октябрь, февраль
Осанка и профилактика сколиоза	Октябрь
Правила поведения на каникулах	Октябрь, декабрь, март, май
Профилактика гриппа и простудных заболеваний	Ноябрь, март
Правила поведения на воде и возле водоемов	Ноябрь, апрель, май
Меры противопожарной безопасности	Декабрь, март
Опасность употребления алкогольных и наркотических веществ	Январь
Ответственность за порчу имущества школы	Январь
Меры безопасности при обнаружении взрывоопасных веществ и предметов, брошенных вещей. Правила поведения	Февраль

при угрозе террористических актов.	
Предупреждение травматизма во время гололеда	Февраль
Основы электробезопасности	Март
Если вас принуждают к совершению преступления....	Апрель
Оказание первой доврачебной помощи при травмах	Май
Правила поведения в общественных местах, правила пользования городским транспортом	Перед проведением мероприятий, перед выходом на экскурсию, в поход
Правила поведения во время выпускных вечеров (для 9-х, 11-х классов)	Июнь
Правила безопасности при уборке территории школы, при работе на опытном участке.	По мере необходимости