

ПРОГРАММА «ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ» МБОУ «СОШ № 67»

Общие положения

Здоровье детей и молодежи является высокой социальной и гуманитарной ценностью. Вместе с тем подростки являются наиболее уязвимой группой населения, которая быстро вовлекается в эпидемический процесс: табакокурение, употребление алкоголя, наркомания, ВИЧ-инфекция и инфекции, передаваемые половым путем. Их доля в возрастной структуре заболеваемости населения с каждым годом увеличивается. Ухудшается и состояние здоровья молодежи. В среднем в России лишь 10 % выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми, а 45-50 % имеют серьезные отклонения в физическом и психическом развитии. Анализ состояния здоровья учащихся показывает, что снижается количество детей, имеющих нормальное физическое развитие, и возрастает число детей, имеющих отклонения в здоровье, в том числе пониженное зрение, избыточный вес, низкорослость, сколиоз.

Также в результате изучения состояния здоровья учащихся было выявлено, что к концу занятий ухудшается самочувствие учащихся, многие на подготовку домашних заданий тратят более 2,5 - 3 часов, более 60% ребят не могут сразу заснуть, что свидетельствует о нервном переутомлении. Все эти данные говорят о том, что учащиеся подвержены серьезным учебным перегрузкам.

Рост социально-значимых заболеваний, табакокурения и наркомании, употребления алкоголя среди подростков и молодежи обуславливают такие факторы, как социальная дезадаптация, низкий уровень гигиенических знаний, средовые условия, раннее начало половой жизни, низкая информированность.

Поэтому в настоящее время, здоровье человека становится самой актуальной проблемой для многих отраслей знаний, среди которых особое место отводится педагогической науке, призванной через систему образования путем формирования культуры населения развивать и сохранять здоровье человека.

Педагоги все острее понимают свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений.

Поэтому актуальными остаются проблемы обучения детей здоровому образу жизни, грамотному распределению учебного времени времени, а также профилактике вредных привычек.

Таким образом, еще одно из основных направлений воспитательной системы школы – укрепление здоровья учащихся путем реализации комплексной целевой программы **«Школа здоровья»**.

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов. Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в школе. Обучение детей и их родителей основам здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

— Приведение условий обучения в полное соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;

- Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни; мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- Осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья учащихся».
- Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий

В системе гигиенических требований к инфраструктуре школы есть требования к отоплению, вентиляции, наличию водопровода, канализации, оборудованной столовой с электрическими плитами.

Наличие здоровьесберегающих элементов инфраструктуры в нашей школе, отвечающее требованиям САНПиН:

- Расположение здания школы;
- Участок образовательного учреждения;
- Водоснабжение и канализация;
- Учебные кабинеты: площадь и оснащённость;
- Два кабинета информатики и их оснащённость
- Соблюдение размеров мебели;
- Воздушно-тепловой режим;
- Освещённость мест занятий;
- Отличное санитарное состояние;
- Наличие двух спортивных залов, раздевалок, подсобных помещений;
- Спортивное оборудование и инвентарь;
- Оборудование двух спортивных площадок на пришкольной территории;

Следующим условием создания школьной полноценной среды является наличие оздоровительной инфраструктуры:

- Медицинский кабинет и оборудование;
- Столовая и ее оснащённость;
- Организация качественного питания для всех учащихся;
- обеспечение необходимым квалифицированным персоналом специалистов:
- учителя физической культуры;
- педагог-психолог;
- социальный педагог;
- специалист медицинская сестра;

Активная работа нашей школы как позволяет проанализировать и основные наиболее часто использующиеся формы здоровьесберегающей деятельности.

Здоровьесберегающая деятельность школы № 67

- Диспансеризация;
- Профилактические прививки;
- Дни и Недели Здоровья;
- Спортивные школьные праздники;
- Участие в спортивных соревнованиях;
- Беседы о здоровье с учащимися;
- Беседы о здоровье с родителями;

Витаминизация;

Оформление классных и школьных «Уголков здоровья».

Профилактика и коррекция «школьных» болезней (близорукость, нарушение осанки) во многом зависит от соблюдения гигиенических норм естественного и искусственного освещения, соответствия размеров школьной мебели возрастнo-антропометрическим параметрам школьника, а также от величины учебной нагрузки.

Наиболее значимыми для оценки общей организации учебного процесса, его здоровьесберегающей направленности является:

оценка режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников;

оценка организации физкультурно-оздоровительной работы и двигательного режима школьников.

Возникновению утомления способствует и такой компонент умственной деятельности, как статическое напряжение: часто дети проводят без движения и в школе, и дома не менее трети суток бодрствования.

Таким образом, анализ режима дня учебной и внеучебной нагрузки школьников дает основание для решения проблем нормализации учебной нагрузки.

В нашей школе вопрос организации учебного процесса, режима дня, учебной и внеучебной нагрузки решен следующим образом:

расписание занятий

творческое развитие учащихся в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности;

программа «Здоровье» как средство и результат интеграции образовательного и оздоровительного процессов;

формирование образовательного и воспитательного пространства;

организация совместной работы с родителями;

создание образовательного пространства школы как пространства выбора для учащихся;

проектно-исследовательская деятельность в начальной школе и среднем и старшем звене;

организация отдыха и досуга детей ;

разнообразие и качество работы кружков, секций, студий в системе дополнительного образования;

создание максимально комфортных условий в школе.

Результатами данной программы является:

- Повышение и популяризация престижа здорового образа жизни;
- Снижение уровня социально-значимых заболеваний среди подростков.
- Рост физической и санитарно-гигиенической культуры учащихся.
- Формирование устойчивого интереса и потребностей к занятиям физкультурой и спортом, здоровому и активному образу жизни.
- Приобретение учащимися устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности как важного условия самореализации личности.
- Укрепление морально-психологического здоровья учащихся, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.
- Повышение профессиональной компетенции педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников.

**План работы
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся
при организации учебно-воспитательного процесса
на 2015-2017 учебный год.**

ЦЕЛЬ: Сохранение и укрепление здоровья обучающихся и педагогов. Формирование у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в школе.

ЗАДАЧИ:

- Приведение условий обучения в полное соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;
- Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни; мотивация на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- Осуществление медико-физиологического и психолого-педагогического мониторинга состояния здоровья обучающихся, создание информационного банка «Состояние здоровья учащихся».
- Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий.

ЭТАПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Этап	Наименование мероприятий	Исполнитель
<i>I. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья школьников в школе.</i>		
1.1	Осуществление контроля за соблюдением норм САНПиНа.	Зам.директора по УВР, мед.работник
1.2.	Повышение уровня знаний педагогического коллектива школы через семинары, лекции и др. формы работы по вопросам культуры сбережения здоровья.	Методический совет Зам.директора по УВР
1.3.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках, учебных, диагностических, оздоровительных программ.	Методический совет Зам.директора по УВР
<i>II. Организация и проведение диагностических мероприятий.</i>		
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся.	Зам.директора по ВР, психолог.
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся и учителей на основе комплексной оценки	Якимова Е.Г.
<i>III. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий для обучающихся.</i>		
3.1.	Обеспечение качественного и рационального питания школьников и педагогов.	Мед.работник, зав.столовой Директор

3.2.	Психологическая работа, направленная на повышение степени устойчивости при стрессовых ситуациях.	Педагог-психолог
IV. Формирование системы знаний о здоровьесбережении		
4.1.	Различные формы урочной и внеурочной деятельности. Проведение классных часов, бесед, дискуссий по темам: ☐ «Мода и здоровье» ☐ «Экология и здоровье» ☐ «Преимущества жизни без сигарет, алкоголя, наркотиков». ☐ «Правильное питание и различные диеты», ☐ «Любовь и здоровье» ☐ «Милосердие, доброта и здоровье» ☐ «Компьютерные игры и здоровье» ☐ «Музыка и здоровье» ☐ «Что такое душевное здоровье?» ☐ «Мой нравственный выбор» ☐ «Наступит ли мода на здоровье?»	учитель физ-ры, кл.руководители, соц.педагог .
4.2.	Организация и проведение спортивных праздников для школьников с участием педагогов и родителей обучающихся.	Зам.директора по ВР, учитель физ-ры
V. Работа с родителями обучающихся.		
5.1.	Различные формы работы с родителями обучающихся (родительские собрания, лектории, участие в спортивных соревнованиях и т.д).	Зам.директора по ВР родительский комитет, классные руководители.
VI. Внешние связи в рамках реализации комплексно-целевой программы «Школа здоровья».		
6.1.	Установление связей с общественными и другими заинтересованными организациями (ДЮСШ № 1, Гармония	Администрация.
6.2.	Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности через все СМИ.	Зам.директора по ВР

Воспитание готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни			
28.	Создание условий для работы спортивных секций различной направленности	Ежегодно	Администрация школы
29.	Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий для учащихся	В течение всего периода	Зам. по ВР, учитель физкультуры
30.	Проведение ежегодного общешкольного мероприятия «День Здоровья»	2 раза в год	Учителя физкультуры, классные руководители
31.	Создание условий для увеличения числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом	В течение всего периода	Зам. по ВР, социальный педагог, педагог – организатор, классные

			руководители.
32.	Беседы врачей с учащимися «Здоровый образ жизни», «Профилактика простудных заболеваний». «Особенности полового созревания»	Декабрь	Зам. по ВР, специалист по охране труда, классные руководители, мед. работники
33.	Участие в массовых мероприятиях «День защиты детей»	Июнь	Зам. по ВР, социальный педагог, педагог – организатор классные руководители.
34.	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом	Декабрь	Зам. по ВР, социальный педагог, педагог – организатор классные руководители.
35.	Участие в Акции «Скажи – нет!» к международному дню отказа от курения.	Ноябрь	Зам. по ВР, социальный педагог, педагог – организатор классные руководители.
36.	Участие в городском конкурсе «Я хочу жить здорово!»	Ежегодно	Зам. по ВР, социальный педагог, педагог – организатор классные руководители.
37.	Проведение диспансеризации	Ежегодно	Специалист по охране труда, мед. работник

Предполагаемые результаты реализации программы.

1. Изменение у учащихся школы отношения к своему здоровью; выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести ЗОЖ.
2. Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.
3. Увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
4. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.