

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа п. Чирский Советского района Ростовской области

---

347185 п.Чирский Советского района Ростовской области, ул. 2-ая Школьная ,18

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению  
на заседании Учредительного совета  
МБОУ Чирской СОШ  
Протокол от 10.04.2024г. № 5

Утверждаю:  
Директор МБОУ Чирской СОШ  
\_\_\_\_\_ Н.А. Куликова  
Приказ от 22.04.2024г. № 96-од

# **ПРОГРАММА**

## **«Школа Здоровья»**

на 2024-2027г.г.

2024г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Охрана здоровья граждан - это совокупность мер политического, экономического, правового, социального, культурного, научного, медицинского, санитарно-гигиенического и противоэпидемического характера, направленных на сохранение и укрепление физического и психического здоровья каждого человека, поддержание его долголетней активной жизни, предоставление ему медицинской помощи в случае утраты здоровья. Гражданам Российской Федерации гарантируется право на охрану здоровья в соответствии с Конституцией Российской Федерации, общепризнанными принципами и международными нормами и международными договорами Российской Федерации, Конституциями (уставами) субъектов Российской Федерации.<sup>1</sup>

**Актуальность разработки Программы:** *здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Мотивация к ведению здорового образа жизни актуальна в связи с увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья населения. Нарастает опасность распространения социально-значимых заболеваний (туберкулез, ВИЧ-инфекция, гепатиты, инфекции, передающиеся половым путем и др.)*

Учитывая социальное предназначение молодежи как основного трудового потенциала российского общества, сохранение и укрепление здоровья детей уже с первых дней поступления в школу имеет большое медико-социальное и общественное значение. Исходно низкий уровень здоровья, нервно-психическое перенапряжение, высокая учебная нагрузка, нерациональный образ жизни, экономическая и социальная незащищенность детей приводят к росту их заболеваемости, препятствуя приобретению ими знаний.

Сохранение здоровья, физическое воспитание и развитие обучающихся является одной из приоритетных задач государства в сфере образования. Реализация этой задачи предполагает формирование культуры здоровья у всех субъектов образовательного процесса. Здоровье при этом рассматривается как цель и условие качественного обучения, как критерий оценки деятельности образовательного учреждения.

Требуют решения вопросы оптимизации организации учебного процесса и питания учащейся молодежи с позиции гигиенических требований. Значительная роль в этих вопросах должна отводиться формированию поведенческих стереотипов в сфере здорового образа жизни.

Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы.

Для улучшения общей ситуации по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, необходима комплексная Программа реализации основных принципов здорового образа жизни.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

создание здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, профилактику вредных привычек (наркомании, алкоголизма, табакокурения).

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- формирование ценностного отношения обучающихся и преподавателей к здоровьесбережению, как мировоззренческой установки личности;
- сочетание образовательного процесса с здоровьесформирующей и здоровьесберегающей деятельностью;
- популяризация физкультуры и спорта, формирование устойчивой потребности в регулярных занятиях массовой физкультурой и спортом;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся, профилактики вредных привычек;
- ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;
- проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья;
- оказывать родителям помощь в приобретении специальных знаний и навыков, а также предоставлять семьям социальную и психологическую поддержку;
- формировать у учащихся устойчивого отрицательного отношения к «первой пробе» ПАВ;
- разрабатывать эффективные механизмы совместной деятельности участников воспитательной системы школы: родителей, ученического самоуправления и педагогического коллектива;
- формировать морально-волевые качества школьников;
- учить учащихся делать осознанный выбор в любой жизненной ситуации и решать возникшие проблемы самостоятельно.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ И МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

### Сроки и этапы реализации Программы:

#### 1 этап – подготовительный:

- анализ мониторинга заболеваемости учащихся;
- динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий.

#### 2 этап – апробационный:

- внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и профилактики вредных привычек, выявление наиболее эффективных;
- систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- выполнение оздоровительных мероприятий.

#### 3 этап - контрольно-обобщающий:

- сбор и анализ результатов выполнения программы;
- коррекции деятельности.

### Методы контроля над реализацией Программы:

- проведение заседаний Педагогического совета школы и МО классных руководителей;
- создание методической копилки по здоровьесберегающему направлению воспитательной работы;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе;
- создание бракеражной комиссии по контролю за выполнением «Санитарно- эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательном учреждении и организацией горячего питания».

### Принципы Программы:

- **системно - организованный подход**; предполагает скоординированную, целенаправленную работу всех общественных структур по формированию ЗОЖ и профилактики вредных привычек школьников;
- **деятельностный подход**; предполагает осваивать материал совместной деятельности с родителями, педагогами;

- **принцип «Не навреди!»**; предусматривает использование в работе только безопасных приемов оздоровления;
- **принцип гуманизма**; в воспитании признается самоценность личности ребенка;
- **принцип альтруизма**; предусматривает потребность делиться освоенными ценностями культуры: «Научился сам - научи друга!»;
- **принцип меры**; для здоровья хорошо то, что в меру.

## **Основные ресурсы реализации Программы**

### **Интеллектуальные:**

учитель школы – творческий исследователь, владеющий методиками индивидуального и дифференцированного обучения, решает проблемы развивающего обучения, участвующий в разработке интегрированных уроков. Он является одновременно и воспитателем, так как способен составить программу духовного роста ребёнка, помочь в развитии индивидуальности каждого, владеет культурой общения и создаёт гуманистические отношения с учениками;

координатор Программы – заместитель директора по воспитательной работе, курирует работу классных руководителей, вожатой, работу руководителей кружков и секций по реализации Программы и планов мероприятий по формированию ЗОЖ и профилактики вредных привычек среди обучающихся 1-11 классов;

вожатая школы, курирует работу школьного (ученического) самоуправления, составляет и реализовывает планы школьных мероприятий данного направления; предоставляет отчеты о проделанной работе зам.директора по ВР.

### **Технические:**

материально-техническая база позволяет создать условия, необходимые для реализации данной Программы:

учебные кабинеты,

компьютерный класс,

библиотека,

спортивная площадка,

специально оборудованный и оформленный кабинет ОБЖ;

компьютерное оборудование и ТСО, мультимедийные проекторы;

интернет; электронная почта.

### **Информационно-аналитические:**

организация выставок в школьной библиотеке;

организация информационных стендов, листовок, памяток;

создание условий для более широкого участия средств массовой информации ученического самоуправления (школьный стенд);

поддержка и содействие расширению профилактики вредных привычек и формированию ЗОЖ в средствах массовой информации;

расширение информационного пространства через школьный сайт.

### **Функции различных категорий работников школы**

#### 1. Функции медицинской сестры ФАПа:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся.

#### 2. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- анализ результатов медицинского осмотра участников образовательного процесса;
- анализ дозировки учебной нагрузки;
- учебные планы;
- график контрольных работ.

#### 3. Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся, по профилактике вредных привычек и формирования ЗОЖ;
- организация и проведение профилактических работ с родителями;

- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками КДН, ПДН, медработниками;

-организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;

-организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

Проведение диагностик знаний о ЗОЖ и т.д.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ**

Здоровый образ жизни определяется правильными взаимоотношениями человек с самим собой, с другими людьми, с обществом и природой. В соответствии с этой системой отношений программа «Школа Здоровья» осуществляет воспитательную работу в следующих направлениях:

### **1. Медицинское направление предполагает:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

- проведение физкультминуток на уроках, динамических пауз;

- организация «режима двигательной активности» с проведением по параллелям утренней зарядки»;

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы, столовой, классов;

- планомерная организация горячего питания учащихся;

- реабилитационную работу;

- обязательное медицинское обследование;

- организация на базе школы оздоровительных площадок и лагерей дневного пребывания;

- диспансеризации обучающихся;

- ежегодная медицинская комиссия для педагогов и сотрудников школы;

- создание медицинского кабинета.

### **2. Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры);

- оформление стенгазет, плакатов, памяток, листовок по данной проблеме;

- информирование через сайт школы, районную газету.

### **3. Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации;

- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

### **4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

### **5. Диагностическое направление предполагает:**

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;

2) текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);

3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

### **Реализация основных направлений Программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого учащегося горячим питанием.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ**

- улучшение показателей состояния здоровья обучающихся;
- осознание ценности здоровья, увеличение доли обучающихся, отказавшихся от вредных пристрастий;
- повышение уровня успеваемости в обучении;
- повышение заинтересованности обучающихся в укреплении здоровья, формировании устойчивой потребности в регулярных занятиях массовой физкультурой и спортом;
- повышение уровня компетентности обучающихся, готовых к дальнейшей популяризации основ здорового образа жизни среди населения;
- наличие востребованного электронного банка ресурсов и методических разработок в области обеспечения безопасности и здоровьесозидающей деятельности ОУ.

## ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Мероприятия	Сроки	Ответственные исполнители
<b>1 этап. Подготовительный</b>		
Разработка локальной нормативно-правовой базы для организации работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.	в течение года	Директор, зам.директора по УВР , ВР
Рассмотрение, утверждение программы «Школа Здоровья»	Август	Директор
Разработка и реализация плана мероприятий на учебный год.	Сентябрь	Зам.директора по ВР
Утверждение и согласование рабочих программ внеурочной деятельности, секций физкультурно-оздоровительной направленности.	Сентябрь	Зам.директора по ВР, директор
Организация «Режима двигательной активности». (утренняя зарядка, подвижные перемены, физминутки).	Сентябрь	Вожатая
Изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение.	Постоянно	Исполнители программы
<p>Организация горячего питания.</p> <p>Осуществлять постоянный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за организацией и качеством питания: соблюдением правил транспортировки продуктов в маркированной таре;</li> <li>- бракеражем поступающих продуктов, наличием качественных удостоверений и сертификатов качества;</li> <li>- режимом работы холодильного оборудования;</li> <li>- обеспечения отдельного хранения молочных, мясных, рыбных продуктов;</li> <li>- за суточными пробами;</li> <li>- санитарно-гигиеническим состоянием учреждения, личной гигиеной сотрудников;</li> </ul>	<p>Сентябрь</p> <p>В течение года</p>	<p>Старший повар, зам.директора по ВР, завхоз</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- энергетической ценностью суточного рациона;</li> <li>- ежедневным включением в питание всей суточной нормы молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса и т.д.;</li> <li>- использованием в питании только йодированной соли;</li> <li>- соблюдением режима питания;</li> <li>- организацией работы бракеражных комиссий;</li> <li>- соблюдение санитарных норм и правил работниками пищеблоков и столовых.</li> </ul>		
Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья в школе и классах	До начала уч.года и в течение года	Администрация школы
Составление расписания, организация режима на основе санитарно-гигиенических требований	Сентябрь	Зам.директора по УВР
Анализ мониторинга заболеваемости учащихся.	Сентябрь	Мед.работник и зам.директора по ВР
Составление базы данных детей различных категорий заболеваний, физ. групп, групп здоровья.  Выявление детей специальной медицинской группы.	Сентябрь	Мед.работник и зам.директора по ВР
Выявление детей склонных к вредным привычкам, (курение, алкоголь), группы риска, постановка на внутришкольный контроль, составление базы данных. Составление индивидуального плана работы с такими детьми.	Сентябрь	Классный руководитель, учителя-предметники, администрация школы
Выявление неблагополучных семей. Составление базы данных.	Сентябрь	Классные руководители, зам.директора по ВР
Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.	Сентябрь	Зам.директора по ВР, школьный библиотекарь
Проведение текущих и капитальных ремонтов.	Ежегодно	Завхоз

Включение подростков в спортивные кружки, секции.	Постоянно	Руководители кружков, классные руководители
Ежегодная медицинская комиссия педагогов, сотрудников школы.	Июль	Администрация
Ежегодная диспансеризация учащихся	Май-август	Мед.работник
Обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул.	Постоянно	Учитель физ.культуры
<b>2 этап. Апробационный</b>		
Контроль за проведением уроков физической культуры.	В течение года	Администрация
Контроль за проведением внеурочной деятельности, секций, классных часов и мероприятий данного направления.	По плану	Зам.директора по ВР
Мониторинг посещения обучающимися внеурочной деятельности, секций.	По плану	Зам.директора по ВР
Открытие школьной Спартакиады.	По плану ОУ	Учитель физ.культуры
Организация и проведение спортивных соревнований по футболу, волейболу, пионерболу, настольному теннису, шахматам, легкой атлетике и.т.д.	По плану учителя физ.культуры	Учитель физ.культуры
Участие в районных соревнованиях, конкурсах.	По плану ОО	Учитель физ.культуры
Участие в акциях, месячниках, декадах данного направления.	По плану ОО	Зам.директора по ВР, вожатая, учитель физ.культуры
Оформление и обновление уголка «Здоровья» в каждом классе.	Постоянно	Классные руководители
Оформление и обновление школьных уголков по формированию ЗОЖ и профилактике вредных привычек.	Постоянно	Вожатая
Организация на базе школы лагеря дневного пребывания и оздоровительной площадки.	Июнь	Зам.директора по ВР

Организация поездок обучающихся в санатории, лагеря через УСЗН	Июнь-август	Зам.директора по ВР
Организация походов, поездок, экскурсий	Период каникул	Зам.директора по ВР
Оформление плакатов, памяток, листовок, презентаций по данной проблеме.	В течение года	Вожатая
Информирование через сайт школы, районную газету, СМИ	В течение года	Администрация
Обеспечение адаптации обучающихся на разных этапах обучения.	Постоянно	Классные руководители, администрация
Проведение классных часов, лекций, бесед, тренингов, конкурсов, круглых столов. конференций	По плану ОУ и классных руководителей	Классные руководители
Проведение Дней Здоровья.	По плану ОУ	Учитель физ.культуры
Организация Дней профилактики перед уходом на каникулы.	Октябрь, декабрь, март, май	Классные руководители
Проведение общешкольных родительских собраний по данной проблеме с приглашением правоохранительных органов и мед.работников.	По плану ОУ	Зам.директора по ВР
Неделя спорта «Спорт-альтернатива вредным привычкам!»	октябрь	Учитель физ.культуры
Проведение месячника правовых знаний «Подросток и закон»	Ноябрь	Зам.директора по ВР
Проведение Международного дня отказа от курения.	22 ноября	Вожатая
Проведение международного дня со СПИДом.	1.12	Вожатая
Неделя правильного питания «Если хочешь быть здоров – правильно питайся!»	декабрь	Зам.директора по ВР, вожатая
Проведение Месячника оборонно-массовой работы.	Январь-февраль	Учитель физ.культуры

Неделя профилактики вредных привычек, наркомании «Живу, учусь и веселюсь – во всём к здоровью я стремлюсь!» Просмотр видеофильмов, презентаций, видеороликов.	Март	Зам.директора по ВР, вожатая
Неделя спорта «Спорт вместо наркотиков!»	Апрель	Учитель физ.культуры
Неделя иммунопрофилактики	Апрель	зам.директора по ВР
Профилактические мероприятия в рамках Всемирного дня без табака.	31.05	Вожатая
Межведомственная комплексная операция «Подросток»	Май-сентябрь	Зам.директора по ВР
Международный день борьбы с наркотиками.	Июнь	Вожатая
Социально-психологическое тестирование обучающихся 7-11 классов	По плану ОО	Зам.директора по ВР
Участие в олимпиаде по физкультуре «Олимпийское образование молодежи Дона»	По плану ОО	Учитель физ.культуры
Проведение классных родительских собраний с уведомлением родителей (под роспись) об ответственности за жизнь и безопасность детей, за нарушение областных законов от 16.12.09 № 346 и 347 –ЗС.	Сентябрь, май	Администрация
Рейды в места отдыха несовершеннолетних.	Период каникул	Участковый, род.комитет, учителя
Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья и профилактической работы в школе по оздоровлению детей	На обще-школьных всеобучах	Зам.директора по ВР
Проведение итоговой и промежуточной аттестации в щадящем режиме с учетом здоровья учащихся	Май-июнь	Зам.директора по УВР
Создание зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и учителей		Завхоз
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	Апрель	Учитель

Организация дежурства по школе и по классам.	В течение года	Классные руководители
Ежеквартальный отчет по реализации программы	Сентябрь, декабрь, март, июнь	Зам.директора по ВР
<b>3 этап. Контрольно-обобщающий</b>		
Сбор и анализ результатов выполнения программы		Зам.директора по ВР
Мониторинг эффективности		
Анализ реализации программы. Перспектива на уч.год		