

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Березовская
средняя общеобразовательная школа

Принято:

на заседании пед.совета
протокол № 1 от 30.08.2023.

Утверждаю:

директор МКОУ
Березовская СОШ

приказ № 30 от 30



Программа по формированию здорового образа жизни
«Мы- будущее России»

с. Березовка

2023 г

Основные участники и исполнители программы:

- Директор;
- заместители директора по ВР, УВР;
- социальный педагог;
- педагог-организатор;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- обучающиеся;
- родители (законные представители) обучающихся;
- фельдшер ФАП Березовской с/а;
- преподаватели физической культуры;
- преподаватель ОБЖ;
- специалисты по вопросам правонарушений, безнадзорности детей и подростков (по согласованию).

Пояснительная записка

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Одной из приоритетных целей модернизации образования является сохранение и укрепление здоровья всех участников учебного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья.

Этапы реализации Программы «Мы- будущее России»

Первый этап: Подготовительный (2023-2024 г.)

1. Оценка и анализ состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в школе.
2. Подготовка программно-методического обеспечения.
3. Психолого-педагогическая подготовка кадрового состава.
4. Ознакомление родителей и учащихся с Программой
5. Организация взаимодействия с медицинскими и другими учреждениями для реализации Программы.

Второй этап: Практический (2024-2026 г.). Реализация Программы

Третий этап: Обобщение и оценка результатов деятельности (2026-2027 г.).

1. Анкетирование родителей, учащихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы.
2. Мониторинг показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы
3. Мониторинг сформированности ценностных ориентаций у учащихся школы на здоровый образ жизни.
4. Обсуждение итогов реализации Программы в коллективе педагогов, родителей, учащихся.
5. Коррекция Программы по итогам реализации.

Основные направления деятельности Программы

Медицинское направление предполагает:

- сбор информации о состоянии здоровья детей;
- плановые медицинские осмотры, прививки учащихся;
- прохождение медицинских обследований работниками школы;
- установление специального режима в период эпидемии;
- оказание первой доврачебной помощи ребенку;
- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение уроков Здоровья;
- участие в работе медико-педагогических консилиумах, педсоветах, совещаниях;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- постоянный контроль за школьной столовой;
- охват горячим питанием школьников;
- планомерная организация питания учащихся;
- контроль за составом, качеством меню и питьевым режимом;
- индивидуальные рекомендации по здоровому питанию;
- анализ состояния здоровья школьников;
- контроль за состоянием здоровья учащихся после болезни (наличие справки от врача-педиатра);
- просвещение участников образовательного процесса;
- обеспечение медицинской наглядной агитацией (бюллетени, плакаты, буклеты, листовки);
- анализ случаев травматизма в школе;
- смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям;
- проветривание, освещение, отопление, уборка.

Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда 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, окружающего мира, ОБЖ, физической культуры).

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности, форм и методов в организации учебной деятельности;
- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

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.

Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия;
- внешкольная занятость дополнительными занятиями.

План реализации программы

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Организация учебно-воспитательного процесса			
1.	Расписание занятий учащихся различных возрастных групп.	Ежегодно (сентябрь, январь)	Зам. директора по УВР
2.	Оптимальная организация учебного дня и недели с учетом возможных нагрузок для	Ежегодно (сентябрь, январь)	Зам. директора по УВР
3.	Внедрение здоровьесберегающих технологий, создающих комфортные условия для образования и воспитания школьников.	Постоянно в течение учебного года	Учителя предметники
4.	Преподавание учебного материала с учетом возрастных особенностей учащегося, отклонений в здоровье.	Постоянно в течение учебного года	Учителя предметники

6.	Создание условий и обеспечение материально-технической базы для проведения уроков физкультуры.	Постоянно в течение учебного года	Директор школы, зам. директора по хозяйству
7.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пополнение информационной базы здоровья по результатам медосмотра.	Ежегодно в соответствии с графиком	Медсестра (по согласованию), классные руководители, социальный педагог
8.	Медицинское обследование учащихся призывного возраста.	Ежегодно по срокам военкомата	Классные руководители
9.	Организация в режиме учебного дня: <ul style="list-style-type: none"> – правильное размещение учащихся при посадке; – физкультминутка на уроках (5-11классы); – гимнастика для глаз на каждом уроке; – влажная уборка и режим проветривания классов; – динамические паузы между уроками; – подвижные игры на переменах 	Ежедневно в течение учебного года	Учителяпредметники, учителя начальных классов, классные руководители, медсестра (по согласованию)
10.	Оформление уголков здоровья в 1-11-х классах.	Сентябрь	Классные руководители, зам. директора по ВР, медсестра (по согласованию)
12.	Контроль уровня высоты столов и стульев в классах, коррекция их в течение года.	Ежегодно (сентябрь, февраль)	Зам. директора по хозяйству, медсестра (по согласованию), классные руководители
13.	Проведение генеральных уборок в кабинетах, коридорах, санузлах	Ежемесячно	Зам. директора по хозяйству
14.	Уборка классов и коридоров с применением дезинфицирующих средств.	Ежедневно в течение учебного года	Зам. директора по хозяйству
15.	Соблюдение температурного режима и	Ежедневно в течение	Классные руководители, зам.

	режима проветривания кабинетов во время перемен и после занятий.	учебного года	директора по хозяйству
Медицинское направление			
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей.	Ежегодно (сентябрь)	Медсестра (по согласованию)
2.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся, пополнение информационной базы здоровья по результатам медосмотра.	Ежегодно в соответствии с графиком	Медсестра (по согласованию), классные руководители, социальный педагог
3.	Мониторинг посещаемости обучающихся в период массовых инфекционных заболеваний.	Ежедневно в период подъема заболеваемости	Социальный педагог, классные руководители
4.	Индивидуальные и групповые консультации с родителями, педагогами и детьми о профилактике гриппа и ОРВИ	Ежегодно (ноябрь – апрель и в период подъема заболеваемости)	Медсестра (по согласованию)
5.	Организация медицинского обслуживания учащихся. Медицинское обследование детей, поступающих в школу.	Ежегодно (июнь – август)	Медсестра (по согласованию)
6.	Организация и проведение плановых медицинских профилактических осмотров учащихся.	Ежегодно в соответствии с графиком	Медсестра (по согласованию), социальный педагог
7.	Проведение лекций и бесед по профилактике ОРВИ и гриппа.	Ежегодно	Медсестра (по согласованию)
8.	Проведение профилактических лекций и бесед на общешкольных собраниях.	Ежегодно	Администрация школы
9.	Родительский лекторий по вопросам здоровья	Ежегодно	Зам. директора по ВР, социальный педагог, медсестра (по согласованию)
10.	Проведение уроков Здоровья	Ежегодно по плану	Классные руководители, медсестра (по

			согласованию)
11	Установление специального режима в период эпидемии.	Ежегодно в период эпидемии	Классные руководители, медсестра (по согласованию), зам. директора по хозяйству
12.	Оказание первой доврачебной помощи ребенку.	По необходимости и в течение учебного года	Медсестра (по согласованию)
13.	Контроль за школьной столовой.	Ежедневно	зам. директора по хозяйству
14	Охват горячим питанием школьников.	Постоянно	Классные руководители
15.	Контроль за составом, качеством меню и питьевым режимом.	Ежедневно	Бракеражная комиссия
16.	Индивидуальные рекомендации по здоровому питанию.	Ежегодно по необходимости	Медсестра (по согласованию)
17.	Контроль за состоянием здоровья учащихся после болезни (наличие справки от врача-педиатра).	Постоянно	Классные руководители, медсестра (по согласованию)
18.	Анализ случаев травматизма в школе.	Ежегодно	Преподаватель ОБЖ
19.	Четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы.	Ежедневно в течение учебного года	зам. директора по хозяйству
20.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание, освещение, отопление, уборка.	Ежедневно в течение учебного года	Социальный педагог, классные руководители
21.	Участие в работе медикопедагогических консилиумах, педсоветах, совещаниях.	Ежегодно по плану работы школы	Социальный педагог
22.	Составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований.	Ежегодно	Зам. директора по УВР

23.	Гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня.	Ежегодно	Учителя предметники
Просветительское направление			
1.	Организация деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании.	Ежегодно	Классные руководители, социальный педагог
2.	Организация деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании	Ежегодно	Классные руководители
3.	Пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, беседы, познавательные игры, викторины, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции, книжные выставки).	Ежегодно согласно отдельному плану	Социальный педагог, педагог-организатор, классные руководители, медсестра (по согласованию)
4.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.	Ежегодно по плану	Социальный педагог
5.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки ОБЖ, физической культуры, биологии, географии, химии.	Ежегодно	Учителя-предметники
Психолого-педагогическое направление			
1.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно	Учителя-предметники
2	Адаптация учащихся 1-ых классов к школе, 5-ых классов ко II ступени, 10-ых классов к обучению в старшем звене.	Сентябрь, октябрь	Педагог-психолог, классные руководители

3.	Организация медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Ежегодно	Педагог-психолог
4.	Индивидуальные консультации.	Ежегодно	Педагог-психолог
5.	Проведение занятий с элементами тренинга.	Ежегодно по плану	Педагог-психолог
6.	Социальная поддержка малообеспеченных и нуждающихся семей.	Ежегодно	Социальный педагог
Спортивно-оздоровительное направление			
1.	Прогулки, подвижные игры на свежем воздухе	Ежегодно (сентябрь - май)	Классные руководители
2.	День здоровья.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, учитель физкультуры
3.	Работа спортивных кружков и секций.	Ежегодно	Зам.директора по (еженедельно сентябрь – май) ВР, учитель физкультуры
4.	Спортивные соревнования по: футболу, волейболу, легкой атлетике, лыжам «Лыжня России», туризму, «Веселые старты», весенне - осенний кросс.	Ежегодно по плану	Учитель физкультуры
5.	Экскурсии, походы на природу.	Ежегодно в соответствии с планом УВР	Классные руководители
6.	Привлечение родителей с детьми к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	Ежегодно	Зам. директора по воспитательной работе
7.	Отдых в пришкольном лагере дневного пребывания.	Ежегодно (июнь)	Зам. директора по воспитательной работе, классные руководители,

			социальный педагог
Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся.	Ежегодно	Социальный педагог
2.	Диагностика уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.	Ежегодно	Классные руководители

Ожидаемые результаты:

- Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
- Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
- Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
- Более высокая занятость обучающихся спортом;
- Сокращение количества детей «группы риска».