

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная
школа
Протокол № 1 от 29 августа 2025 года

«УТВЕРЖДАЮ»:

ИО директора школы:

Е.Л. Старикова

Приказ 10-0 от 1 сентября 2025 г.

Программа
МБОУ Емешевская средняя общеобразовательная школа
в области формирования культуры здорового
и безопасного образа жизни обучающихся

Программа рассчитана на 2025-2028 уч. год

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; основного общего образования, среднего общего образования.
- Программа воспитания начального общего образования; основного общего образования, среднего общего образования по МБОУ Емешевская СОШ;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования ;
- Концепция УМК «Школа России».

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, 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, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Направления реализации программы

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать завтраки и обеды в урочное время.

Организация рационального питания

Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная недостаточность питания, способна резко затормозить процессы роста и развития, ухудшить психофизическое состояние развивающегося организма. Недополучение ребенком белковой и витаминной пищи сочетается с низким уровнем благосостояния семьи.

Площадь школьной столовой рассчитана на 100 мест, что позволяет обеспечить двухразовым горячим питанием по специально разработанному графику питание классами во время перемен.

Технологическое и холодильное оборудование находится в удовлетворительном состоянии (износ составляет 10%). В столовой используется следующее оборудование:

1. Универсальная кухонная машина УКМ
2. Электромясорубка МИМ -300
3. Шкаф холодильный ШХ-0.4. -+2с +4С
4. Картофелечистка МОК -150-04
5. Овощерезка
6. Плита электрическая АПН 2.122
7. Котел варочный КПЕ-60
8. Шкаф жарочный элек. ШЖЭ-3-до 250-280 С
9. Мармит стац.элек МСЭ-12 -03
10. Морозильный ларь МЛК-500- 12С-23С
11. Холодильник «Розис-МИР-154-12- +4+6, мор. Камера-18С
12. Электронагреватель ЭВН
13. Облучатель бак. наст. ОБН 1Х15 «УФИК»
14. Вентилятор вытяжной

Санитарно - гигиеническое обеспечение безопасности питания осуществляется на основании постановления 34654 от 22.05.03г «О введении в действие правил и нормативов САНПИН 2.3.2.1324-03».

Работники столовой выполняют гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов в соответствии с правилом 2.3.2. «Продовольственные и пищевые продукты», а также приложение №1-5 к СанПиН 2.3.2. 1324-03 «Условия хранения, сроки годности особо скоропортящихся продуктов при температуре (4+/-2 град. С°).

Продукты транспортируются в соответствии с правилами 3.4. «Требования к транспортировке пищевых продуктов» (СанПиН 2.3.2. 1324-03).

Производство продукции осуществляется в соответствии с установленным порядком и на технологическом оборудовании, отвечающим требованиям нормативной документации.

Организация общественного питания соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья (санитарно-эпидемиологические правила СП 2.3.6. 1079-01).

Требования к соблюдению правил личной гигиены сотрудниками пищеблока

К работе на пищеблок допущены лица, прошедшие мед. осмотр, медицинским работником контролируются сроки прохождения медосмотров. Персонал пищеблока соблюдает правила личной гигиены.

Требования к санитарному состоянию и содержанию столовой

Уборку столовой производят после каждого посещения детьми. После каждого приема пищи столы моют горячей водой с мылом или содой. Освобожденная от остатков пищи посуда моется в воде 65-70 С° с добавлением моющих средств, дезинфицируется. Ополаскивается проточной водой.

В школе работает оснащенный **спортивный зал**, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

Медицинское обслуживание в школе

Общие сведения

Направления деятельности:

- организационная;
- лечебно-профилактическая;
- санитарно-эпидемическая;
- санитарно-просветительская.

Ежегодно в школе медперсоналом (врач, медицинская сестра) проводятся следующие мероприятия:

Организационные мероприятия

- проверено санитарное состояние школы перед началом учебного года;
- анализ состояния здоровья детей;
- координация деятельности школы и лечебно-профилактических учреждений;
- ежедневное контролирование состояния фактического питания и анализ качества пищи;
- контролирование санитарно-гигиенического состояния пищеблока, выполнения натуральных норм, бракераж готовой продукции;
- распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой;
- оформление медицинских карт учащихся 1-ых классов и вновь поступивших школьников.

Лечебно-профилактические мероприятия

Проводится медицинский осмотр узкими специалистами учащихся 1-ых, 5-ых, 9-ых классов, а также диспансерной группы обучающихся.

Профилактический осмотр проводится в декретированные сроки (1, 5, 9-ые классы), что позволяет выявить функциональные расстройства организма, предупредив их, назначив соответствующее лечение. Осмотр проводится специалистами: хирургом, окулистом, неврологом, лор- врачом, педиатром. Охват детей составляет 100%.

Всем детям проводится антропометрия, определяется индекс Кетле, что позволяет следить за изменениями в физическом развитии.

Проводится обследование физического развития учащихся 1-4-х классов.

Оформлены листы здоровья во всех классных журналах

Осуществляется ежеквартальный осмотр учащихся на педикулёз и чесотку, проводится систематический контроль лечения. Каждые 10 дней проводится осмотр выявленных больных.

Обучающиеся, подлежащие диспансерному учёту, поставлены на медицинский контроль.

В течение учебного года ведётся систематическая работа по профилактике травматизма учащихся. Регулярно проводится амбулаторный прием.

Осуществляется контроль соблюдения медицинских предписаний на уроках физкультуры.

Для профилактики йододефицитного состояния школьников при приготовлении пищи используют йодированную соль.

Санитарно-эпидемические мероприятия

Проводятся все плановые прививки обучающимся (кроме учащихся с мед. отводом по состоянию здоровья), всем учащимся с 1 класса по 11 класс проведены прививки против гепатита В.

Профилактические прививки проводятся педагогическому коллективу: от дифтерии (АДСМ), против кори, против гриппа.

Проводится обследование обучающихся начальной школы на гельминты и проводится дегельминтизация выявленных больных.

Проводится осмотр всех детей на педикулез и обеспечено дальнейшее наблюдение за выявленными больными.

Еженедельно проводится контроль за санитарно-гигиеническими условиями обучения и воспитания учащихся (режим освещения и проветривания, заполнение листов здоровья.)

Осуществляется ежедневный контроль организации питания, технологией приготовления пищи, мытьем посуды, сроками реализации скоропортящихся продуктов, бракераж готовой пищи.

Регулярно проводится осмотр сотрудников пищеблока на гнойничковые заболевания, с последующей регистрацией результатов осмотра в журнале.

Своевременно изолируются инфекционные больные, производится осмотр детей, находившихся в контакте с инфекционным больным. Соблюдается санитарно-дезинфекционный режим в период карантина согласно приложению №7 СанПиНов 2.4.2.117-02. Проводится текущая дезинфекция помещений.

Санитарно-просветительская деятельность

Ежегодно медицинским персоналом, педагогами школы проводятся лекции и беседы для школьников по следующим темам:

«Профилактика вирусного гепатита»;

«Клещевой энцефалит и как его избежать»; «Здоровый образ жизни»;

«Профилактика педикулеза» (1-11 классы);

«Травматизм и оказание 1-ой помощи» (1-11 классы);

«Инфекции, гуляющие всюду и везде» (1-11 классы);

«Когда мода во вред здоровью» (о вреде курения, 1-11-ые классы);

Профилактика острых кишечных заболеваний» (1-11-ые классы);

«Профилактика туберкулеза» (1-11 классы);

Проведены беседы с техническим персоналом школы о санитарном состоянии школы; о личной гигиене технического персонала; о необходимых мерах профилактики инфекционных заболеваний школьников.

В течение учебного года медицинские требования к организации образовательного процесса педагогами и обслуживающим персоналом выполняются полностью.

Для эффективной работы медицинского персонала имеются следующие условия:

В здании школы находится врачебная амбулатория, и следующее оборудование: весы медицинские, ростомер, тонометр, динамометр ручной, холодильник, кварц тубусный, лампа настольная, таблица для определения зрения, помещенная в аппарат Рота, термометры медицинские, пузырь для льда, лоток почкообразный, шпателя медицинские, письменный стол- 2 шт, стулья, ширма, кушетка, шкаф медицинский, шкаф канцелярский. Закуплены все необходимые медикаменты.

Эффективное функционирование, созданной здоровьесберегающей инфраструктуры, в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

- Педагог-психолог – Борискина Анастасия Ильинична
- Учитель физической культуры - Матрукова Татьяна Ивановна
- Мед.работник: медицинская сестра Роюкова Жанна Владиславовна

2.Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализовано с помощью предметов УМК «Школа России».

Система учебников «Школа России» формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Труд (Технология)» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны

важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими номерами телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Английский язык» в учебниках “English 2—4” содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе (*Have you ever been on a picnic?* (3 кл.), подвижным играм (*We like playing games*), участию в спортивных соревнованиях (*Расспросите друг друга о том, какие виды спорта или игры удаются вам лучше других*. (2 кл.).

Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр (*My favourite mascot. Кого бы вы хотели видеть в роли талисмана Олимпийских игр, которые будут проходить в России, в городе Сочи?* (2 кл.). *Олимпийские игры бывают летними и зимними. Какие из представленных ниже видов спорта летние, а какие зимние?* (2 кл.).

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника (1-4 кл.) способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру**, а также материал для организации проектной деятельности в учебниках **технологии, иностранных языков, информатики**.

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, **как на уроке, так и во внеурочной работе**.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников «Школа России», в течение всего учебно-воспитательного процесса.

3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работы педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом **гигиенических норм и требований** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

Здоровьесберегающие технологии в образовательном пространстве школы

Учебный план определяет максимальный объем обязательной нагрузки обучающихся, не превышающей предельно

допустимую, состоит из инвариантной и вариативной частей и соответствует требованиям СанПиНов.

В ООУ имеется программа производственного контроля, в рамках которой проведено лабораторное (бактериологическое, радиологическое, санитарно-химическое, измерения и исследование физических факторов, паразитологические и энтомологические) исследование. Санитарно-эпидемиологической экспертизой установлено, что состояние соответствует государственным санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам СанПиН 2.4.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», п.п. 2.6.1.; 2.6.2.; 2.3.23. Измеренные параметры микроклимата в учебных кабинетах соответствуют нормам п. 2.5. СанПиН 2.4.1178-02. Проведенный смотр работы школы по выполнению требований охраны труда, техники пожарной безопасности, электробезопасности, санитарно-гигиенического режима, трудового законодательства признан удовлетворительным. Систематически контролируется процесс испытания спортивного инвентаря и вентиляционного оборудования в учебных помещениях.

По данному направлению проводится следующая работа

В рамках производственного контроля ежемесячно проводятся смотры учебных кабинетов по соблюдению техники безопасности, охраны труда и санитарно-гигиенических требований (СанПиН 2.4.11.78-02). В рамках контроля проверяется выполнение следующих требований: наличие и система работы с журналом инструктажа по технике безопасности обучающихся воспитанников, с журналом трехступенчатого контроля; наличие в кабинетах пакета инструкций; соблюдение правил техники безопасности, электробезопасности, охраны труда; санитарного состояния кабинетов.

Положительными эффектами контроля за можно считать следующие факты:

- отсутствие нарушения по соблюдению размеров проходов и расстояний между партами, мебелью, оборудованием;
- оборудование отдельным вентилированием (кроме системы вытяжной вентиляции) кабинеты повышенной опасности, а также столовая;
- замена ламп накаливания на люминесцентные светильники
- организована работа группы продленного дня.

Подвижные игры с дидактической направленностью как средство педагогики оздоровления

Игровые технологии в среднем и старшем звене выполняют игротерапевтическую и коррекционную функцию. Наиболее распространены в практике учителей нашей школы деловые игры, используемые для решения комплексных задач усвоения и закрепления изученного материала на уроках истории, обществознания, литературы

Кроме того, учителями разработаны и проведены интегрированные уроки со здоровьесберегающей направленностью.

Учителя придерживаются гигиенических принципов построения урока

Физкультминутки в оптимальном объеме проводятся на всех обследуемых уроках в начальной школе, инклюзивных классах. Физминутки проводятся с целью профилактики утомления, нарушения осанки, ухудшения зрения и т.д. индикатором рациональности проведенного урока является момент наступления утомления, определяемый учителем по снижению учебной активности, возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у большинства школьников.

Наличие эмоциональных разрядок, положительный психологический климат отмечен на 80% уроках по школе в целом.

Для достижения здоровьесберегающего эффекта оптимальная плотность урока (т.е. доля времени, затраченного школьниками на собственно учебную работу) находится в диапазоне 60-80%. Педагог использует метод хронометрирования и педагогических наблюдений для оценки плотности урока.

Количество видов деятельности на уроках варьируется от 3-до 7, причем учителя четко выдерживают паузу между сменой деятельности (7-10 минут), что обеспечивает физиологически оптимального «переключения».

В основном, педагогический коллектив рационально использует методы преподавания, применяя не менее трех методов в уроке, которые чередуются каждые 10-15 минут.

В системе педагоги проводят эмоциональные разрядки (не менее 2-3 за урок).

Большое внимание на уроке уделяют учителя чередованию рабочей позы, как необходимого компонента гигиенически рационального учебного процесса.

Таким образом, гигиенически оптимальная организация урока является реальным механизмом управления здоровьем школьников в процессе обучения, не требующим особых материальных затрат и зависящими от человеческого фактора

80% учебных занятий, значения которых подходят под характеристики уровней рациональности, оценены как рациональные, т.е. полностью соответствуют гигиеническим критериям рациональной организации урока.

В учебном процессе педагоги применяют ***методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся***. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Школа России» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий, направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных

и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

В школе строго соблюдаются все **требования к использованию технических средств обучения**, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

Для реализации задач и содержания работ, предусмотряемых п.1.2 и 1.3, функционирует кабинет ИКТ, оснащенный материальными средствами согласно "Перечням технических средств, учебно-наглядных пособий и мебели для кабинетов вычислительной техники"

Кабинет ИКТ оснащается:

- заданиями для индивидуального подхода при обучении, организации самостоятельной работы и упражнений, учащихся на компьютере;
- комплексом научно-популярной, справочной и методической литературы;
- набором лучших программ
- журналом инструктажа учащихся по охране труда;
- журналами использования КИВТ на каждом рабочем месте;
- журналом отказа машин и их ремонта;
- держателями для демонстрации таблиц и стендами для экспонирования работ учащихся;
- инвентарной книгой для учета имеющегося в кабинете учебного оборудования, утвержденной директором школы;
- аптекой первой помощи;
- средствами пожаротушения.

Учебное оборудование для компьютерного класса и учебно-наглядные пособия для компьютерного класса приобретаются школами в установленном порядке в соответствии с "Перечнем технических средств, учебно-наглядных пособий и мебели для компьютерных кабинетов всех типов учебных заведений".

Помещения компьютерных классов (КИВТ), размещение рабочих мест, хранение учебного оборудования.

Расстановка рабочих мест учащихся в КИВТ обеспечивает свободный доступ учащихся и подход педагога во время урока к каждому рабочему месту учащихся. Расстояние между стенкой с оконными проемами и столами составляет не менее 80 см. Расстояние в каждом ряду между рабочими столами должно быть 1,0 - 1,1 м.

КИВТ оборудуется:

- Классной доской
- Шкафом для хранения учебно-наглядных пособий и носителей информации.
- сетевое оборудование, в т.ч. для выхода в интернет

Диски с программным материалом хранятся в специальном небольшом ящике (по классам и разделам программ) размером не менее 150х150х300, защищенном от пыли и света.

В КИВТ создается картотека имеющегося учебного оборудования с указанием мест хранения, (карточки хранятся в алфавитном порядке) и методическая картотека, облегчающая учителю подготовку оборудования к занятиям.

Число рабочих мест для учащихся 15, в зависимости от наполняемости классов. На рабочем месте предусматривается работа одного. Для проведения практических занятий с компьютерами классы делятся на две подгруппы.

КИВТ должен быть выполнен как психологически, гигиенически и комфортная среда, организованная так, чтобы в максимальной степени содействовать успешному преподаванию, умственному развитию и воспитанию учащихся, приобретению ими прочных знаний, умений и навыков по ОИВТ и основам наук, при полном обеспечении требования к охране здоровья и безопасности труда учителя и учащихся.

Разрешаемое время непрерывной работы учащихся за видео-дистанционной техникой зависит от их возраста, но не должно превышать:

- для обучающихся I кл - 10 мин;
- для обучающихся II - V кл. - 15 мин;

После установленной выше длительности работы должен проводиться комплекс упражнений для глаз, а после каждого урока на переменах - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Занятия в кружках с использованием ИКТ и мультимедийных технологий должны проводиться не чаще двух раз в неделю общей продолжительностью: для учащихся II - V кл. (7-10 лет) - не более 60 мин.

Очевидно, что фактор санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса в КИВТ накладывает весьма жесткие ограничения на структуру каждого урока по информатике, что должно учитываться при их планировании. В частности, это непосредственно касается учета продолжительности времени (хронометража) использования программных средств, применение которых предусматривается на уроке.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития обучающихся**: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников «Школа России» учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Традиционные спортивно – оздоровительные мероприятия:

- легкоатлетические эстафеты,
- эстафеты по лыжным гонкам,
- легкоатлетический кросс,
- смотр «Строя и песни»,
- «Веселые старты»,
- турниры по футболу, волейболу, баскетболу,
- турпоходы

В целом в течение учебного года каждый школьник принимает участие в 7 общешкольных спортивно-оздоровительных мероприятиях.

5. Реализация дополнительных образовательных программ

В школе созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Система дополнительного образования построена по направлениям:

- Художественно- эстетическое
- Социально-гуманитарное
- Физкультурно-оздоровительное
- Туристско-краеведческое
- -Естественно-научное

Ведущую роль в организации свободного времени ребенка играет школа, реализующая принцип единства учебной и внеучебной работы. Центральное звено этой работы - система дополнительного образования.

На базе школы работают 2 спортивные секции («Волейбол», «Футбол» «Футбол»), которые ведут учителя физической культуры

Систематическая работа по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма организуется ЗДВР, социальным педагогом, классными руководителями, педагогом-организатором ОВЗР.

Секции спортивной направленности обеспечивали успешное выступление команд школы в районных соревнованиях.

6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся (или складывающаяся) система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;

Примерная тематика бесед с родителями

1 класс:

- Забота государства о здоровье подрастающего поколения.
- Содружество врача, педагога и семьи в гигиеническом обучении и воспитании учащихся начальных классов.
- Психологические особенности детей младшего школьного возраста.
- Особенности физического развития младших школьников.

2 класс:

- Гигиена мальчиков и гигиена девочек.
- Основные принципы режима для младшего школьника.
- Гигиенические требования к детской одежде и обуви.
- Гигиена питания.

3 класс:

- Физическое воспитание детей в семье.
- Закаливание.
- Активный отдых младших школьников.
- Режим просмотра телевизора, телефона.

4 класс:

- Половое воспитание детей младшего школьного возраста.
- Профилактика бытового травматизма.
- Профилактика пищевых отравлений.
- Профилактика уличного травматизма.

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

№ п/п	Критерии оценки эффективности	0-1-2
1	Находят ли отражение в целях и задачах воспитательно-образовательной программы актуальность, социальная и педагогическая целесообразность мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.	2
2	Наличие целостной системы формирования культуры здоровья обучающихся, воспитанников: – последовательная и непрерывная система обучения здоровью на различных этапах обучения; – интегративный и межведомственный подход к решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья в образовательных учреждениях; – высокий уровень санитарно-гигиенической и просветительской работы; – формирование культуры досуга и отдыха.	2
3	Наличие здоровьесберегающего образовательного пространства: – отсутствие перегрузок;	2

	– выполнение санитарно-гигиенических нормативов; – использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе; – воспитание у учащихся культуры здоровья, т. е. формирование грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.	
4	Медицинское обслуживание в школе: – организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов; – профилактические работы; – пропаганда здорового образа жизни; – обучение гигиеническим навыкам субъектов образовательного пространства.	1
5	Сформированность культуры здоровья у педагогического состава: профессиональная подготовленность педагогов по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.	2
6	Психолого-педагогические факторы: – психологический климат в классах, на уроке, наличие эмоциональных разрядок; – стиль педагогического общения учителя с учащимися; – характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок; – степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно группы риска); – особенность работы с «трудными подростками в классе»; – состояние здоровья учителей, их образ жизни и отношение к своему здоровью.	2
7	Физическое воспитание и двигательная активность обучающихся.	2
8	Совместная работа школы и родителей: привлечение к проблемам школы (тематические лекции, стенды, брошюры, тренинги, мероприятия и т. п.).	2
9	Эффективность работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья обучающихся: – обоснованные показатели динамики улучшения здоровья обучающихся; – уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья (курение, алкоголь, наркотики); – удовлетворенность школой детей, родителей и педагогов	1

	– комплексностью и системностью работы по сохранению и укреплению здоровья.	
--	---	--

Развиваемые у обучающихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

В системе профилактической работы школы по формированию культуры здоровья обучающихся ежегодно проводится блок мероприятий, направленный на выявление знаний обучающихся о сохранении и укреплении здоровья.

- Комплекс мероприятий, посвященных «Всемирному Дню Борьбы с курением» (1-11 классы);
- участие в акциях «Бей в набат», «СПИД не спит», в неделе профилактики.(1-11 кл.)
- Конкурс плакатов, стенгазет «Быть здоровым- это здорово» (1-11 классы), конкурс рисунков .
- «Курение – это вредная привычка или дань моде?» Мини- сценки с обсуждением (6-7 классы)
- Диспут «Влияние вредных привычек на организм человека» (6-7 классы);
- Просмотр фильмов о вреде курения и алкоголя (6 - 11 классы);
- Тематические классные часы «Профилактика вредных привычек»(1-11 классы).

ПРИЛОЖЕНИЕ КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН

мероприятий по реализации направлений программы

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры в учреждении

№ п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Обеспечение условий для сбережения здоровья учащихся	В течение года	Директор, Зам.дир по АХЧ
2.	Организация рационального питания учащихся	В течение года	Директор
3.	Организация дотационного питания учащихся из многодетных семей.	В течение года	Соц. педагог
4.	Санитарно- гигиеническое обеспечение безопасности питания	Ежедневно	Медицинский работник

5.	Организация медицинского обслуживания школьников	В течение года	Медицинский работник
6.	Участие школьников в целевых воспитательных программах по воспитанию культуры ЗОЖ	В течение года	Зам. дир по ВР, кл. рук
7.	Организация витаминизированного питания	В течение года	Старший повар
8.	Организация профилактики йододефицитного состояния школьников	Ежедневно	Медицинский работник

2. Организации медицинского обслуживания в школе

№ п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
Организационные мероприятия			
1.	Проверка санитарного состояния школы к началу учебного года	Август	директор
2.	Подготовка учебных кабинетов	Август	Классные руководители
3.	Приобретение необходимых медицинских препаратов.	Август, в течение года по мере необходимости	Отв. за кабинеты
4.	Комплектование аптек	Август	Отв. за кабинетами
5.	Анализ состояния здоровья детей	Январь, май	Медицинский работник
6.	Распределение школьников на медицинские группы для занятий физической культурой	Сентябрь	Медицинский работник
7.	Оформление медицинских карт учащихся	В течение года	Медицинский работник
8.	Заключение договоров совместной деятельности с лечебно-профилактическими учреждениями	Сентябрь, октябрь	Директор
9.	Контроль состоянием фактического питания и анализ качества пищи	Ежедневно	Медицинский работник, бракеражная комиссия, род. контроль

10.	Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока, выполнения натуральных норм, бракераж готовой продукции	Ежедневно	Медицинский работник
11.	Осуществление контроля за соблюдением норм и правил в части обеспечения охраны здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни.	Ежедневно	Медицинский работник
12.	Организация работы по направлениям здоровьесберегающей деятельности и формирования у обучающихся здорового и безопасного образа жизни	В течение года	Учителя
Лечебно – профилактические мероприятия			
1.	Организация и проведение медицинского осмотра учащихся узкими специалистами	Сентябрь, апрель	Медицинский работник, Классные руководители
2.	Проведение обследования физического развития учащихся 1-4 классов	В течение года	Медицинский работник
3.	Проведение осмотра учащихся на педикулез, чесотку	Раз в квартал	Медицинский работник
4.	Проведение амбулаторного приема учащихся	Ежедневно	Медицинский работник
5.	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Медицинский работник
6.	Организация профилактических мероприятий по травматизму учащихся	В течение года	Зам.дир по ВР Медицинский работник
7.	Организация мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний	В течение года	Медицинский работник
8.	Осуществление контроля за соблюдением медицинских предписаний на уроках физической культуры	В течение года	Медицинский работник
9.	Осуществление контроля за своевременным флюорографическим обследованием педагогических и технических работников школы	В течение года	Медицинский работник
10.	Проведение мониторинга состояния здоровья учащихся	В течение года	Медицинский работник
11.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика	Декабрь, май	Медицинский работник
Санитарно – просветительская деятельность			

1.	Организация и проведение лекций и бесед для школьников о сохранении и укреплении здоровья	В течение года	Зам дир по ВР
2.	Организация и проведение бесед с техническим персоналом школы о санитарном состоянии школы, о личной гигиене, о профилактике инфекционных заболеваний	В течение года	Медицинский работник
3.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике социально-значимых заболеваний	В течение года	Зам дир.по ВР Медицинский работник
4.	Участие в акции «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам»	В течение года, по отдельному плану	Зам. дир по ВР

3. Использование возможностей в образовательном процессе

№ п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Реализация программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности (через все предметы учебного плана)	В течение года	Зам дир по УВР Учителя предметники
2.	Организация проектной деятельности в урочной и внеурочной работе	В течение года	Учителя предметники
3.	Организация мероприятий по ЗОЖ	В течение года	Соц. педагог, кл. рук
4.	– Применение на уроках физической культуры: – Антистрессовой пластической гимнастики; – гимнастику Пилатес – дыхательную гимнастику Стрельниковой А.П.	В течение года	Учителя физкультуры
5.	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя предметники
6.	Применение методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся	Ежедневно	Учителя предметники
7.	Соблюдение требований к использованию технических средств обучения	Ежедневно	Директор
8.	Организация и обеспечение санитарно – гигиенических требований в КИВТ	В течение года	Учитель информатики
9.	Разработка комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	В течение года	Учителя физической культуры, врач
10.	Проведение утренней зарядки	Ежедневно	Родители
11.	Проведение динамичных перемен	Ежедневно	Зам дир по ВР Классные руководители
12.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	Ежедневно	Учителя предметники

13.	Организация специальной группы для занятий физической культурой	В течение года	Медицинский работник
14.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
15.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам. директора по УВР, руководитель ШМО
16.	Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию: – «Учись властвовать собой» – «Человек и его манеры» – «Личная гигиена» – «Жить, побеждая зло»	октябрь ноябрь январь февраль	Классные руководители
17.	Проведение месячников: – пожарной безопасности – гражданской защиты – за здоровый образ жизни – охраны труда	сентябрь октябрь ноябрь май	Директор, зам. директора по ВР.
18.	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	До декабря	Библиотекарь
19.	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	Декабрь-январь	Директор Психолог
20.	Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения	Ноябрь-декабрь	Зам. директора по УВР
21.	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	Ноябрь Март	Зам. директора по ВР

22.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	В течение года	Классные руководители
-----	--	----------------	-----------------------

4. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

№ п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Ежедневно	Директор
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Ежедневно	Директор
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	Ежедневно	Директор
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Ежедневно	Директор
5.	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику	Директор, начальник штаба ГО школы
6.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутришкольного контроля	Администрация школы Профком
7.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
8.	Издание приказов: – об охране жизни и здоровья школьников, – о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
9.	Составление социального паспорта по классам, составление списков: – учащихся группы риска, – неблагополучных семей, – многодетных семей,	Сентябрь	Классные руководители

	— малообеспеченных семей, — неполных семей, — детей-инвалидов		
10.	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	В течение года	Зам. директора по ВР, соц. педагог, психолог, кл. руководители
11.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	По плану кл. руководит.	Классные руководители
12.	Оформление стендов «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду»	Октябрь	Вожатая, ЗДВР
13.	Встречи обучающихся с работниками МО МВД России «Козьмодемьянский», медицинскими работниками	Сентябрь, Ноябрь, апрель	Администрация
14.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.	В течение года	Психолог, Классные руководители
15.	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по ВР
16.	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь	Зам. дир. по УВР
17.	Рейды: — по проверке внешнего вида учащихся, — по сохранности библиотечных учебников, — по выполнению школьниками режима дня	По плану внутришкольного контроля	Зам. директора по ВР, библиотекарь, совет школьников
18	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь Март	Директор, классные руководители
19.	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Зам. директора по УВР,

			Зам.дир по АХЧ
20.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
21.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
22.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	Сентябрь-май	Учителя нач. классов
23.	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9 классе	Май-июнь	Зам. директора по УВР
24.	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Зам. дир по АХЧ Зав. кабинетами
25.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики обучающихся	В летний период	Директор, начальник лагеря
26.	Подготовка актов по приемке школы	Июль-август	Директор
27.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор
28.	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор
29	Проведение месячника по уборке школьной территории	Сентябрь Май	Зам.дир по АХЧ Кл. руководители
30.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель биологии
31.	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	Зам. дир по ВР
32.	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	Директор, профком

33.	Проведение медосмотра педагогов школы	Август-сентябрь	Администрация
-----	---------------------------------------	-----------------	---------------

5. Организация физкультурно-оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
Школьные мероприятия			
1.	Легкоатлетическая эстафета	Сентябрь	Учителя физкультуры Кл. руководители
2.	«Веселые старты»	Октябрь	Учителя ФК
3.	Неделя здоровья.	Ноябрь	Учителя ФК
4.	Турниры по футболу среди классов	Январь	Учителя физкультуры Кл. руководители
5.	Акция «Пора выбирать здоровье, свободу, успех»	Январь	Ст. вожатая
6.	Военно-спортивная игра «Зарница»	Февраль	Учителя ФК
7.	День здоровья.	Апрель	Учителя физкультуры Кл. руководители
7.	Легкоатлетический кросс.	Апрель	Учителя ФК
8.	Туристические походы по родному краю.	Май	Зам.дир по ВР
Организация работы спортивных секций и кружков на базе школы			
1.	«Волейбол»	В течение года	Гаврилов А.В.
2.	«Футбол»	В течение года	Гаврилов А.В..

6. Работа с родителями

№ п\п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Сентябрь, март	Директор
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	По плану	Классные руководители, медработники
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители
5.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классные руководители
4.	Родительский лекторий	Раз в четверть	Классные руководители