

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Исменецкая средняя общеобразовательная школа»

Принято  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 31.08.2023г.



Утверждено  
В.Л.Созонов

## **Программа «Здоровье»**

**деятельность школы по сохранению здоровья  
обучающихся и формирование  
здорового образа жизни  
на 2023-2024 учебный год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укреплялось состояние их здоровья? Теоретически – да, практически – не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа. Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови).

В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась. У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия), болезни костно-мышечной системы (сколиоз). У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост. Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников. Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий.

В реализации программы «Здоровье» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, психолог, фельдшер Исменецкого ФАП и технический персонал.

## II. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении

успеха. Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

### III. ЗАДАЧИ.

Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

### IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

### V. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- фельдшер Исменецкого ФАПа;
- врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
- врачи-специалисты;
- родители.

### VI. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *Учебно-воспитательная работа* – научно обоснованная и строго регламентированная.

Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь-ноябрь
Рациональное расписание уроков.	Сентябрь, январь
Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием на свежем воздухе (1-4-	В течение года

классы).	
Организация перемен и создание на переменных таких условий, которые способствовали бы двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение года
Включение вопросов здоровья в план учебных программ по биологии, ОБЖ и др.	В течение года
Контроль за выполнением норм самообслуживания.	Октябрь, декабрь, март
Контроль за правильным использованием ТСО.	Ноябрь, февраль

- *Диагностическая работа* – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья, как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среди обитания

Сведения о состоянии здоровья учащихся	Сентябрь-октябрь
Проведение анкетирования учащихся, привитием гигиенических навыков питания, культурой приема пищи, разъяснительной работы с учащимися и их законными представителями о необходимости полноценного горячего питания.	В течение года
Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой).	Октябрь-март
Проведение оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации и их функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп.	Сентябрь-март
Запуск медико-педагогического мониторинга детей при зачислении их в школу.	Май

- *Профилактическая и коррекционная работа* – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников.

Плановый медосмотр	По графику ЦРБ
Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов	Сентябрь-октябрь
Формирование, сохранение здоровья учащихся.	В течение года

Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация.	В течение года
Плановая диспансеризация.	По плану
Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов).	В течение года
Контроль за состоянием рабочей мебели.	Ноябрь, февраль
Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.	Май
Плановый медосмотр учащихся.	По плану
Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы.	Май

- *Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа* – внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса.	Сентябрь-ноябрь
Обеспечение научно-методической литературой, учебными программами и учебниками по здоровью учащихся разных возрастов	В течение года
Контроль за недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов.	Декабрь-январь

- *Информационно-просветительная работа* – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации.

Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение дня здоровья	В течение года
Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных помещениях, воспитание учащихся личными примером учителей (доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек).	В течение года

## VII. ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской групп

### 2. Функции директора и его заместителей:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль 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 «Здоровья» и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы в школе.

### 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;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

## VIII. СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Взрослая районная поликлиника	Профилактика заболеваний.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Детская стоматологическая помощь	Профилактика заболеваний и своевременное лечение	Профосмотры и при необходимости, лечение
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма.	Лекции, беседы.

## IX. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

<b>1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика</b>				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков Здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-11	Кл.руководит., учителя физкультуры
2.	Диспансеризация в детской поликлинике.	По плану	1, 5, 7, 9	Фельдшер, кл.руководит.
3.	Профосмотры старшеклассников во взрослой поликлинике	Февраль	10-11	Фельдшер, специалисты поликлиники
4.	Профосмотры детей в условиях школы	По плану	2,4,6, 8	Фельдшер, педиатр
5.	Анализ случаев травматизма в школе.	В теч.года	1-11	Директор, фельдшер
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В теч.года	1-11	Кл.руководит.

## 2. Мониторинг психофизического здоровья учащихся

1.	Тестирование в рамках Комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей	В теч. года	1-11	Зам.директора по ВР
----	---	-------------	------	---------------------

	организма человека.			
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся	Сентябрь-май	1-11	Психолог

### 3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима

1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В теч.года	1-11	Зам.директора по ВР
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В теч.года	1-11	Зам.дир. по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание;</li> <li>• освещение;</li> <li>• отопление</li> <li>• вентиляция</li> <li>• уборка</li> </ul>	Ежедневно 1 раз в нед. 2 раза в год Ежедневно	Все помещения	Зам.директора по ВР, Зам.дир по УВР, Фельдшер Инспектор по ТБ
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Бракиражная комиссия
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями.	В теч.года		Зам.дир. по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Кл.руководит.

### 4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В теч.года	1-11	Фельдшер
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В теч.года	1-11	Фельдшер
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В теч. года	1-11	Фельдшер

### 5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В теч.года	1-11	Учитель физической культуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей	В теч.года	1-11	Учитель физической



	спортивного зала			культуры
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных соревнованиях	В теч.года	1-11	Учитель физической культуры
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В теч.года	1-11	Зам.дир.по ВР Кл.руководители
5.	Работа спортивных секций	В теч.года	1-11	Учитель физической культуры

### 6.Профилактика травматизма

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В теч. года	1-11	Зам.дир. по ВР, Кл.руководит.
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	По прог рамме	1-11	Преподаватель ОБЖ, учителя нач.классов
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	сентябрь	1-11	Директор школы, Кл.руководители, Соцпедагоги
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-11	Фельдшер

### 7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ и биологии	В теч.года	1-11	Преподаватели ОБЖ, учитель биологии
2.	Тематические классные часы	В теч. года	1-11	Кл.руководители
3.	Тематические родительские собрания	В теч. года	1-11	Кл.руководители, Зам.дир по ВР
4.	Конкурсы, викторины	По плану	11	Зам.дир.по ВР Кл.руководители
5.	Беседы, классные часы по питанию	По плану	6-11	Зам.дир.поВР, кл.руководители

## **Заключение**

Данная программа «Здоровье» рассчитана на один год и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выполнения уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

### **Разработка и внедрение в практику здоровьесберегающих технологий в школе**

- Здоровьесберегающие образовательные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- Здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- Здоровьеформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.