

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Тыловыл - Пельгинская основная общеобразовательная школа

**Программа
по формированию здорового
образа жизни школьников
«Быть здоровым - здорово»**

2019 год

Пояснительная записка

Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому высокая самооценка, осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и другими - есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Ребенок, рано утративший здоровье, - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда-болезнь, борьба с которой может отнять все силы.

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4- психоневрологических отклонений, в 3- патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Возникает вопрос: почему в школе ребенок теряет здоровье? Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20%- от внешних условий среды, 10%- от деятельности здравоохранения, остальные 50% - от образа жизни человека. Образ жизни- это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Внешним фактором по отношению к учащимся является и жизнь в школе.

Свидетельством психического здоровья школьников в значительной мере является выполнение ими всех требований и функций школьной жизни, овладение знаниями и умениями, предусмотренными учебными программами; соблюдение норм поведения во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, родителями и посторонними взрослыми. Тем не менее, у школьников наблюдается рост всех заболеваний и, в частности, нервнопсихических. Оснований таких болезней много: одни из них коренятся в семье, другие - в школе. К числу первых можно отнести: наследственные болезни, трудные материальные условия, ненормальные отношения в семье.

Вторую группу причин составляют образовательные, обусловленные отсутствием необходимых условий, должной диагностики и контроля за здоровьем учащихся, отсутствие во время занятий положительного эмоционального фона, эпизодичность профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, ненормальные взаимоотношения в ученических коллективах. Безусловной причиной нарушения нормального функционирования детского организма является и гиподинамия, т.е. недостаток двигательной активности.

Малая подвижность в течение учебного дня противопоказана всем детям. Это, к сожалению, реальность, но мириться с ней мы не хотим!

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Поэтому, социальная защита обучающихся, укрепление их здоровья, профилактическая оздоровительная работа стали актуальными проблемами нашей школы. В качестве основы нашей программы «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО» мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников.

Приоритетными направлениями в спортивно - оздоровительной работе мы видим: -физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья;

- психологическая самозащита личности;
- правильное и здоровое (рациональное) питание;
- привитие навыков личной гигиены;
- профилактика вредных привычек;
- пропаганда здорового образа жизни.

Эти направления позволяют последовательно сформировать в нашей школе здоровьесберегающее образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами

здоровьесберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Участники программы:

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя - предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);
- родители;
- медицинские работники;
- педагог-организатор;
- администрация школы.

Цель программы:

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

Задачи:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
2. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
3. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
6. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.

Сроки реализации: Ежегодно Нормативно-правовое обеспечение программы:

- 1) Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 2) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 (с изменениями и дополнениями);
- 4) Конвенция ООН о Правах ребенка
- 5) Конституция Российской Федерации
- 6) Приказ Минобрнауки РФ от 15 мая 2000 г. N 1418 "Об утверждении Примерного положения о центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения"
- 7) Устав образовательного учреждения

Основные принципы реализации программы

- Принцип индивидуального и дифференцированного подхода предполагает учёт личностных, возрастных особенностей учащихся и уровня их психического и физического развития. На основе индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, изучения черт их характеров, темперамента, установок, интересов, мотивов поведения можно воспитать у них положительные привычки, сформировать культуру здорового образа жизни.
- Принцип взаимодействия “Дети - взрослые”. Детское восприятие во многом определяется вербальной (словесной) информацией взрослых, обращающих внимание на правила здорового образа жизни, которые помогут добиться успехов во всех делах: режим дня, правильное питание, здоровый сон, двигательная активность и т.д.

Необходимо:

- привлечение внимания обучающихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ),
- оказание помощи подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни,
- оказание помощи подросткам в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.
 - Принцип взаимосвязи причин опасного поведения и его последствия: об ответственности

употребления ПАВ. Школьники должны знать, что зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма.

- Принцип социальной безопасности. Уметь отказываться - это одно из важнейших умений человека.
- Принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания. Этот принцип реализуется при осознании детьми правил здорового образа жизни. Тогда они достаточно легко, без сопротивления регулируют свое поведение, наблюдают за сверстниками, замечают нарушения правил здорового образа жизни и часто не понимают и возмущаются, почему те поступают рискованно и не соблюдают правила. Для подкрепления самовоспитания нужен положительный пример взрослых. Поэтому педагог должен воспитывать не только школьников, но и родителей.

Методическое обеспечение:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Учебные программы предметов, формирующих основы здорового образа жизни.
3. Планы воспитательной работы.
4. Методические рекомендации по курсу ОБЖ.
5. Книги по формированию ЗОЖ.

Основные направления деятельности по формированию ЗОЖ:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:
 - обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
 - обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
 - обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
 - организация рациональной системы питания учащихся;
 - обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
 - разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.
2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями:
 - организация семинаров для педагогов школы;
 - организация родительского всеобуча;
 - конференции, лектории, викторины для обучающихся;
 - проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.
3. Учебно-воспитательная работа:
 - использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
 - разработка тематических классных часов по формированию ЗОЖ;
 - организация работы школьных спортивных секций.
4. Профилактика и коррекция здоровья:
 - физкультминутки, зарядка для глаз;
 - проведение в школе дней здоровья;
 - проведение спортивно-массовых мероприятий.

Программа предусматривает следующие содержательные линии:

- тематические классные часы (уроки, беседы) по формированию ЗОЖ;
- работа с родителями по формированию ЗОЖ детей (организация родительского всеобуча);
- проведение внеклассных мероприятий (конкурсов, викторин, экскурсий) обеспечивающих прочное усвоение детьми правил ЗОЖ;
- сотрудничество с другими учреждениями по организации помощи в проведении работы, по формированию ЗОЖ.

Ожидаемый результат:

- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- увеличилось число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;

- повысилась мотивация к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повысился уровень самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья школьников, так и своего здоровья;
- разработаны и применяются рекомендации для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;

План основных мероприятий по формированию здорового образа жизни

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
	Составление социологического паспорта школы Составление списков: - учащихся «группы риска»; - неблагополучных семей; - многодетных семей; - малообеспеченных семей; - инвалидов.	Сентябрь	Педагог-организатор, классные руководители
	Оформление листов здоровья в классных журналах.	сентябрь	Классные руководители, мед.работник, учитель физической культуры, технологии

1	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т.д.), организация здорового питания в школьной столовой, организация дежурства.	В течение года	Директор школы
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	Ежегодно сент., янв.	Зам. дир. по УВР
3.	Смотр кабинетов; их соответствие требованиям (санитарно-гигиеническим, психофизическим, эстетическим)	Ежегодно	Директор школы, зав. кабинетом
4.	Проведение «здоровых уроков»	Постоянно	учителя-предм.
5.	Подготовка учащихся к экзаменам. Классные часы на тему: «Экзамен без стресса».	Второе полугодие	Кл.рук.
6	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Постоянно	Учителя-предметники
7	Медосмотр детей	В течение года	Мед.работники (по согласованию)
8	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	Классные руководители

2. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Соблюдение температурного и светового режима в школе	постоянно	Директор, классные руководители, учителя-предметники
2	Рациональное расписание уроков, недопускающее перегрузок(соблюдение требований СанПиНа)	постоянно	Зам. дир. по УВР
3	Содержание в исправности всех средствпожаротушения	Постоянно	Зам директора по АХЧ
4	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры
5	Приобретение моющих и чистящих средств	Постоянно	Зам директора по АХЧ

6	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Постоянно	Зам директора по АХЧ
7	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	август	Директор школы

3. Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей

1.	Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)	Сентябрь-октябрь	Администрация школы
2.	Наблюдение медицинского работника, закрепленного за школой.	Постоянно	Мед.работник
3.	Организация горячего питания	Постоянно	Администрация
4.	Профилактическая работа во время эпидемий		Кл.рук. мед.работник
5.	Оздоровительная работа с детьми в летний период	Июнь- август	Директор шк., Педагог-организ

3. Гигиеническое, санитарно-просветительское воспитание учащихся.

1.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни	В течение года	Библиотекарь
2.	Организация лекториев для учащихся и родителей по пропаганде здорового образа жизни	В течение года	Классные руководители, мед.работник
3.	Проведение циклов классных часов «Здоровье и личная гигиена»	В теч. года	Классные руководители
4.	Разговор о правильном питании	март	Педагог-организатор, кл. рук.

4. Профилактика вредных привычек

1.	Анкетирование учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы	Ежегодно	Педагог-организатор, кл.рук.
2.	Участие в проведении: - Международного дня борьбы с курением; - Международного дня борьбы со СПИДом; - Всемирного дня здоровья;	19 ноября 1 декабря 7 апреля	Педагог-организатор, кл. ру ^к .
3.	Проведение тематических занятий и классных часов	В течение года	Кл. Руководители
4.	Проведение антинаркотической акции	октябрь	Педагог-организатор Классные руководители

5. Физкультурно-оздоровительная работа

1.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: - определение группы здоровья; -занятость в спортивных секциях	Ежегодно	Зам. по УВР учитель физ. культуры
2.	План спортивно-массовой оздоровительной работы школы: - кросс «Золотая осень» -4-9 кл; - шахматные соревнования-2-9 кл.; - первенство по баскетболу -7-9 кл - открытие лыжного сезона -2-9 кл. - первенство по лыжам- 2-9 кл. - дни здоровья-1 -9 кл.; - веселые старты 1-4 кл.; - первенство по волейболу 7-9 кл. - пионербол-5-7 кл.; - шиповка юных -4-9 кл.; -первенство по легкой атлетике - 6-9 кл - участие в районных мероприятиях	Сент. Окт. Ноябрь Февраль Февраль апрель 1 раз в четв март март апрель май согласно плану	Учитель физкультуры
3.	Организация походов выходного дня, костров.	В летний и осенний период	Педагог- организатор, кл.рук.

Темы занятий с учащимися 1-4 классов по ЗОЖ.

Сохранить привычки к здоровому образу жизни у младших школьников помогут предлагаемые 40 занятий (с 1-го по 4-ый классы). Каждые 10 занятий посвящены отдельной теме:

- 1 -ый класс - «Чистота - залог здоровья»
- 2- ой класс - «Моя семья»
- 3- ий класс - «О вредном и полезном»
- 4- ый класс - «Мои друзья и одноклассники».

Большая часть этих занятий проводится в форме бесед, деловых игр, тренингов и т. д.

Занятия должны приносить обучающимся чувство удовлетворения, лёгкости и радости и желание прийти на занятие снова.

1 класс

«Чистота - залог здоровья»

1. Что такое здоровье и что такое болезнь (беседа).
2. Знакомьтесь - Гигиена! (беседа).
3. Для чего нужна утренняя гимнастика (практикум).
4. Если хочешь быть здоров - закаляйся! (беседа).
5. Да здравствует мыло душистое! (беседа).
6. Глаза - помощники человека (беседа).
7. Как нужно отдыхать на перемене и почему (беседа).
8. От чего зависит правильная осанка (беседа, практикум).
9. Советы Мойдодыра.
10. «Чистюлька» (конкурс).

2 класс.

«Моя семья»

1. Есть ли режим в природе? (на примере растений и животных Удмуртии)(беседа).
2. Составление режима дня (проектная работа).

3. Здоровый образ жизни моей семьи (беседа).
4. Как сохранить своё здоровье до самой старости (мастерская общения).
5. Правила здорового образа жизни (проектная работа).
6. Нужно ли заниматься физкультурой? (мастерская общения).
7. Режим просмотра телевизора, компьютерных игр (беседа).
8. Бережное отношение к пожилым людям. (беседа).
9. Дорога к доброму здоровью (игра- путешествие).
10. Папа, мама, я - спортивная семья (соревнование).

3 класс.

«О вредном и полезном»

1. Может ли Земля болеть? (просмотр видеофильмов).
2. О вредной и полезной пище (конкурс плакатов).
3. Витаминная семья (мастерская общения).
4. Питательные вещества (беседа).
5. Меню из трёх блюд на всю жизнь (белки, жиры, углеводы) (беседа).
6. Зачем человеку нужна одежда (беседа).
7. Гигиенические требования к одежде (беседа).
8. Почему некоторые привычки называют вредными? (беседа).
9. НЕТ! - вредным привычкам (конкурс плакатов).
10. Советы Айболита.

4 класс.

« Мои друзья и одноклассники»

1. Эмоции, чувства, здоровье (мастерская общения).
2. Музыка лечит, музыка учит (практическое занятие).
3. Смех продлевает жизнь (мастерская общения).
4. Умеем ли мы правильно отдыхать? (беседа).
5. Природа Удмуртии, как источник отдыха и восстановления сил.
6. Наши зелёные друзья (беседа).
7. Жизнь без вредных привычек! (конкурс плакатов).
8. День здоровья (участие в соревнованиях).
9. Для чего нужно беречь окружающую среду (беседа).
10. В здоровом теле - здоровый дух! (спортивный праздник).

Тематический план классных часов по ЗОЖ для 5-9 классов

5 класс

1. Спорт - здоровье - мы
2. Компьютерное зазеркалье
3. Курение. За или против
4. Жевательная резинка. История. Вред и польза - сделай свой выбор
5. Наша формула - ЗОЖ
6. Продукты питания в разных странах
7. Здоровье моей семьи
8. Чем заняться после школы
9. Здоровый человек - здоровая нация

6 класс

1. Как организовать свой отдых после уроков
2. Компьютер и здоровье детей
3. Есть или не есть? (о чипсах)
4. Поговорим о курении
5. От чего зависит рост и развитие организма
7. Твое здоровье и алкоголь
8. Утомление и переутомление
9. «SOS: опасные привычки»;

7 класс

1. Режим дня и здоровье
2. Зависимость ТВ, компьютер, интернет
3. Мир без наркотиков - территория жизни!

4. Сквернословие - это болезнь
5. Пищевые добавки и витамины
6. Подростковый алкоголизм
7. Дань моде или пагубная привычка
8. Я - дома, я - в школе, я - среди друзей
9. Стрессы и их влияние на здоровье

8 класс

1. Мой образ жизни
2. Причины агрессивного поведения
3. Наркотики - путь в никуда
4. Эмоции и двигательная активность
5. Алкоголизм - повод, причина и последствия
6. Красота и здоровье
7. Рациональное питание
8. Гигиена тела и одежды
9. Спорт в жизни человека

9 класс

1. Режим труда и отдыха
2. Пивной алкоголизм - беда молодых
3. Вредные привычки и мир криминала
4. Питание и здоровье
5. Употребление психоактивных веществ как слабость воли
6. Экологии души и тела
7. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления
8. В будущее без СПИДа
9. Экзамены без стресса