# Система работы по формированию здоровьесберегающей среды современной школы

*Ни одно другое социальное окружение не оказывает такое воздействие на формирование здоровой личности, какое может осуществить школа.*

*Американская Ассоциация Национального Здоровья*

1. **Введение**

В наше время важно определить приоритеты воспитания подрастающего поколения. Здоровье – это жизненная ценность человека, которую нельзя ни с чем сравнить. Здоровье нации является одним из условий успешного развития государства. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Обладателем хорошего и крепкого здоровья считают не просто того, кто не болеет, а кто физически крепок, духовно силён, сохраняя высокую работоспособность. Однако по статистике лишь около 10% российских школьников считаются здоровыми. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса не всегда соответствует возможностям детского организма, а формы организации зачастую способствуют развитию гиподинамии, что приводит к росту нервно-психических и сердечнососудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения.

Исследования Центра здоровья детей и подростков РАМН свидетельствуют о том, что около 90 % детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. Из них 30-35 % детей уже имеют хронические заболевания при поступлении в школу. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения, осанки; в 4 раза увеличивается количество нарушений психического состояния учеников; в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.д. Колоссальное увеличение претерпевает частота встречаемости детского травматизма. Если в 10-11 лет эта цифра составляет 21-25%, то к 16 годам она достигает 40% у девушек и 42% у юношей, то есть увеличивается почти в 2 раза.

Внешняя ситуация, связанная с ухудшением экологической обстановки, изменения, происходящие в обществе в условиях его социокультурной трансформации, показателей заболеваемости детей, ставят систему образования перед необходимостью активного внедрения воспитания культуры здоровья как важнейшей стратегической составляющей целостного педагогического процесса.

Образовательная среда – это целостная качественная характеристика внутренней жизни школы: она определяется теми конкретными задачами, которые школа ставит и решает в своей деятельности; проявляется в выборе средств, с помощью которых эти задачи решаются; содержательно оценивается по тому эффекту в личностном, интеллектуальном развитии детей, которого она позволяет достичь.

Здоровьесберегающая деятельность в нашей школе отражена в плане работы школы отдельным разделом, в котором мероприятия систематизированы по следующим блокам:

* организационно-управленческая деятельность;
* здоровьесберегающая среда школы;
* рациональная организация образовательного процесса;
* лечебно-профилактическая работа;
* спортивно-оздоровительная работа;
* программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса;
* санитарно-просветительская работа;
* работа с родителями.

Система планирования работы образовательного учреждения по охране здоровья и воспитанию здорового образа жизни субъектов образовательного процесса, основанная на комплексном подходе, позволяет систематизировать работу и повысить эффективность этой деятельности. На сегодняшний день в можно выделить три направления в решении задач здоровьесбережения школьников: профилактический, методический и формирование здоровой личности.

* Профилактический подход предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья воспитуемых; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку на основе его психолого-педагогического изучения с целью своевременного предупреждения отклонений в психофизическом развитии и поведении. Это просветительский и непосредственно обучающий подход. Важную роль в этом подходе отводится психологическому просвещению, как формированию у обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей), у педагогических работников и администрации школы потребности в такого рода знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития; создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся, воспитанников на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта. Так же не менее важна психологическая профилактика - предупреждение возникновения явлений дезадаптации обучающихся, разработка конкретных рекомендаций педагогическим работникам, родителям (законным представителям) по оказанию помощи в вопросах воспитания, обучения и развития.
* Методический подход учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Наблюдения врачей и педагогов показали, что работоспособность и утомление учащихся зависят от характера построения школьного режима, длительности учебного дня, уроков, системы составления расписаний и чередования предметов, организации перемен. В связи с этим, основные гигиенические принципы и требования к организации обучения детей и подростков в школе, опираются на соответствующий раздел СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данный подход предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способам и приёмам взаимодействия с самим собой, своим внутренним миром, друг с другом и со взрослыми, с окружающим обществом и природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его цель — создание силами школьного коллектива безопасной развивающей школьной среды для учащихся.

Кроме того, каждый учитель средствами своего предмета может и должен осуществлять оздоровительную направленность уроков. И наконец, аттрактивная функция педагогической деятельности предполагает личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни.

* Третий подход — формирование здоровой личности. Он включает в себя оба выше названных направления, а также организацию системы условий для сохранения и укрепления здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций. Как сказал президент, «занятия спортом с раннего возраста закаливают характер ребенка, посредством участия в соревнованиях у него формируются такие качества, как стойкость и мужество, стремление к победе, прежде всего, побеждать себя, и создается почва для крепкой воли». Так же вовлечение учащихся в различные виды реальной творческой деятельности, активное развитие проектных технологий. Организация качественного питания является неотъемлемым условием здорового образа жизни. Правильное питание снижает усталость, улучшает самочувствие, уменьшает раздражительность. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, психологов, всех учителей и воспитателей, методистов законодательных органов и администраций всех уровней.
1. **Организационно-управленческая деятельность**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Комплектование образовательного учреждения медицинскими кадрами |
| Разработка локальных нормативно-правовых актов:ПРИКАЗОВ* годовой календарный учебный график;
* режим работы школы;
* утверждение основных образовательных программ по уровням обучения;
* утверждение расписания уроков;
* об организации питания учащихся;
* создание бракеражной комиссии;
* об организации питьевого режима;
* утверждение состава Совета профилактики;
* утверждение состава школьной ПМПК;
* о создании органа ученического самоуправления;
* создание отрядов ЮИД и ЮДП;
* утверждение графика родительских собраний.

ПОЛОЖЕНИЙ* правила внутреннего трудового распорядка для работников ОУ;
* о нормах профессиональной этики педагогических работников ОУ;
* об уполномоченном по защите прав участников образовательного процесса в ОУ;
* правила поведения учащихся;
* о школьной форме;
* о Совете профилактики;
* о дежурстве отрядов волонтеров по школе;
* о школьной ПМПК;
* об организации пропускного режима;
* об организации охраны и защиты ОУ;
* паспорт безопасности дорожного движения школы;
* инструкция по соблюдению теплового режима в ОУ;
* о службе психолого-педагогического сопровождения;
* о группе продленного дня;
* об отряде «Юный инспектор движения»;
* об организации отряда «Юный друг полиции».

СОСТАВЛЕНИЕ И УТВЕРЖДЕНИЕ ПЛАНОВ:* воспитательной работы школы;
* воспитательной работы классных руководителей;
* мероприятий по формированию у обучающихся здорового питания;
* по профилактике детских и подростковых суицидов;
* работы Совета профилактики;
* по противодействию терроризму и экстремизму;
* по обеспечению комплексной безопасности;
* по организации мероприятий по ОТ;
* по профилактике детского дорожного травматизма;
* мероприятий по ремонту и пополнению материальных запасов;
* работы с неуспевающими детьми;
* ВШК.
 |
| Педагогические советы по итогам четвертей должны содержать аналитические данные по этапу работ проведенных за истекший период. |
| Совещания при директоре:Анализ уровня заболевания детей и организация работы ОУ по охране здоровья.Создание комфортной среды для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательном процессе. |
| Совещания при заместителе директора по УВР:Результативность работы по пропаганде здорового образа жизни.Приемы здоровьесберегающей педагогической техники. Здоровьесберегающие технологии на уроке.Здоровьесбережение как важный фактор оптимального развития и успешности личности.Траектория здоровья обучающихся. Оценка работы учителя в сфере охраны здоровья обучающихся. |
| Общешкольное родительское собрание на тему "Здоровье – основа успешности обучения детей " |
| Заключение договора с поликлиникой о проведении лечебно-оздоровительной работы на базе ОУ |

1. **Здоровьесберегающая среда школы**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса |
| Мониторинг состояния содержания помещений ОУ, мебели, оборудования |
| Организация системы доступного, разнообразного и качественного школьного питания детей. |
| Организация питьевого режима. |
| Соблюдение воздушного, светового и теплового режимов в ОУ. |
| Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в ОУ. |
| Содержание в исправности кровли, подвалов, системы отопления, горячего и холодного водоснабжения, канализации. |
| Содержание в исправности электрохозяйства. |
| Проверка состояния охраны труда в ОУ и документации по технике безопасности в учебных кабинетах. |
| Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в ОУ. |
| Проведение плановых эвакуаций. |
| Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и технических средств обучения для кабинетов. |
| Обеспечение хранения спортивного инвентаря и оборудования. |
| Приобретение необходимого медицинского оборудования. |
| Приобретение необходимого спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров. |
| Оборудование кабинета психологической разгрузки и релаксации, игровой комнаты для развивающих и подвижных игр, тренинговых занятий, психологического кабинета для консультаций. |
| Обеспечение школьной мебелью в соответствии с ростовыми группами. |
| Обеспечение готовности помещений ОУ, системы отопления для работы в зимний период.  |
| Организация ремонта учебных кабинетов. |
| Подготовка актов по приемке ОУ. |
| Обеспечение учебных кабинетов медицинскими аптечками.  |
| Проверка гигиенического состояния ОУ перед началом учебного года и определение готовности ОУ к приему обучающихся. |
| Приобретение современного мультимедийного оборудования (интерактивные доски, проекторы, экраны, компьютеры). |

1. **Рациональная организация образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Осуществление контроля учебной нагрузки при организации образовательного процесса. |
| Развитие различных форм получения образования на базе школы. |
| Обеспечение доступности получения образования для детей с ОВЗ. |
| Контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований к учебным планам, расписаниям уроков, внеурочной деятельности, режима дня в группах продленного дня. |
| Мониторинг оптимальности учебной нагрузки, валеологической обоснованности расписания с учетом дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся. |
| Психологический мониторинг за формированием ключевых компетентностей учащихся с целью создания и поддержания в классах отношений доброжелательности, психологической комфортности, доверия и заинтересованности в познании себя и других. |
| Анализ соотношения дозировки письменной домашней работы и письменной классной работы. |
| Контроль соблюдения нормативного значения веса учебного комплекта обучающихся 1–4-х классов. |
| Контроль соблюдения санитарно-гигиенических условий использования технических средств обучения и компьютерной техники в образовательном процессе. |
| Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах. |
| Осуществление контроля соблюдения режима дня обучающихся. |
| Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1-х классов. |
| Учет опаздывающих и отсутствующих детей в классах. Индивидуальная работа с обучающимися и их родителями по предупреждению пропусков уроков. |

1. **Лечебно-профилактическая работа**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулез после каникул и по показаниям. |
| Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся. |
| Проведение обследования на раннее выявление туберкулеза. |
| Составление плана профилактических прививок.  |
| Организация и проведение медицинского осмотра всех обучающихся с целью определения медицинской группы для занятий физической культурой. |
| Анализ результатов медицинских осмотров. |
| Профилактика травматизма среди обучающихся, учет и анализ всех случаев травм. |
| Контроль за посещением уроков физической культуры и занятий спортивных секций. |
| Профилактика близорукости (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз во время уроков, контроль за дозированием использования на уроках технических средств). |
| Беседы на классных часах по профилактике заболевания опорно-двигательного аппарата, режиму дня, личной гигиене. |
| Коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата путем включения в образовательную программу по физической культуре элементов йоги. |
| Проведение профилактических мероприятий в период сезонных заболеваний ОРЗ, ОРВИ: * иммунопрофилактика;
* мониторинг количества заболевших;
* ограничение проведения культурно-массовых мероприятий;
* выпуск тематических санитарных бюллетеней;
* проветривание, кварцевание, проведение влажной уборки с дезинфекционными средствами, дезинфекция вентиляционных систем;
* проведение профилактических бесед с учащимися и родителями, своевременное информирование о прививочных компаниях.
 |
| Организация и проведение добровольного социально-психологического тестирования старшеклассников. |
| Организация и проведение психологического исследования обучающихся 7 классов. |
| Организация и проведение добровольного профилактического медицинского осмотра старшеклассников. |
| Организация коррекционно-оздоровительной работы:• введение обязательных физкультминуток на уроке с учетом заболевания и патологии ребенка, утренней гигиенической гимнастики, подвижных игр на перемене, • прогулки на свежем воздухе и подвижные игры на свежем воздухе во время динамических пауз. |
| Организация индивидуальных комплексов занятий на уроках физической культуры. |
| Организация посещения допризывной молодежи в военкомат для социально-психологического изучения, психологического и психофизического обследования в период подготовки к ППГВУ. |

1. **Спортивно-оздоровительная работа**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Динамические паузы и физкультминутки на уроках, подвижные школьные перемены |
| Спортивные соревнования «Веселые старты» среди классов |
| Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья» совместно с учреждениями дошкольного образования |
| Дни здоровья |
| Сдача нормативов ГТО. |
| Привлечение детей к занятиям в спортивных секциях на базе школы |
| Спартакиады школьников |
| Участие в районных соревнованиях по различным видам спорта. |
| Летняя Спартакиада призывной и допризывной молодежи  |
| Участие во всероссийской олимпиаде по физической культуре, ОБЖ на различных уровнях. |
| Всемирный день здоровья  |
| Создание школьного Спортивного клуба по игровым видам спорта. Участие школьных команд клуба в Спартакиаде по игровым видам спорта. |

1. **Программно-методическое обеспечение учебно-воспитательного процесса**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Разработка:• комплексной целевой программы "Разговор о правильном питании";• концепции здоровьесберегающей деятельности ОУ;• критериев и показателей деятельности ОУ по формированию культуры здоровья;• тестов по оценке уровня гигиенической грамотности и культуры детей;• плана по формированию основ культуры здоровья у обучающихся, педагогов, родителей и вовлечению всех участников образовательного процесса в различные виды здоровьесберегательной деятельности;• цикла бесед, классных часов, мероприятий для детей и родителей по каждой параллели по вопросам здоровьесбережения |
| Ярмарка педагогических идей "Новации в проведении физкультурно-оздоровительной работы" |
| Создание:• информационного банка данных о состоянии здоровья детей "Карта здоровья обучающихся ОУ";• банка методических разработок по вопросам здоровьесбережения и здоровьеформирования;• банка методических разработок по работе с нормативно-правовой базой здоровья;• банка передового опыта образовательных учреждений по охране и укреплению здоровья обучающихся района, города, регионов;• банка методических разработок здоровьесберегающего сопровождения разных форм обучения (экстернат, надомное, инклюзивное образование и т. д.);• банка аннотированной методической литературы по вопросам здоровья;• банка разных типов программ по вопросам профилактики здоровья;• банка методических материалов по работе с родителями |
| Мастер-класс "Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни на разных этапах обучения" |
| Круглые столы для классных руководителей:• "Двигательная активность: дифференциация и индивидуализация разного уровня физического здоровья. Формирование индивидуальных маршрутов двигательной активности";• "Формирование здоровьесберегающего информационного пространства самодеятельных детских объединений: работа пресс-центров, клубов ОУ";• "Современные методы профилактики и коррекции патологии опорно-двигательного аппарата у детей" |
| Введение здоровьесберегающих курсов, предметов, отдельных модулей в структуру и содержание вариативной части учебных планов  |

1. **Санитарно-просветительская работа**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Акции: «Скажи здоровью – ДА!», «Мы выбираем здоровье!», (районный конкурс), «Светлый город» (конкурс плакатов). |
| Беседы с учащимися:* «Курение – дань моде, привычка или болезнь?», 4-7классы
* просмотр видеофильма с последующим обсуждением «Сделай свой выбор!», 7-9классы;
* с врачом-педиатром «Быть здоровым - это здорово!», 1-4классы
* с врачом-наркологом «Осторожно, наркотики!»
 |
| Устный журнал «Дорога в никуда», лекторская группа старшеклассников для 6-8 классов  |
| Конкурсы и акции по антинаркотической пропаганде:* конкурс плакатов и рисунков «Светлый город»;
* акция «Скажи «нет» наркотикам!» и «Осторожно СПИД. Берегите своих близких» (учащиеся распространили среди жителей микрорайона школы листовки по указанным темам).
 |
| Конкурсы рисунков и плакатов «Мы выбираем ЗОЖ», уроки - ролевые игры, творческие работы учащихся. |
| Час общения совместно с библиотекарем по профилактике вредных привычек «Причина одна, последствий – множество» 5-7 классы |
| Лекции для обучающихся:• о вреде употребления пива, слабоалкогольных и энергетических напитков;• о вреде табакокурения и курительных смесей для здоровья человека;• о принципах рационального, здорового питания;• о профилактике ВИЧ/СПИД, вирусных гепатитов В и С и др.;• как сохранить хорошее зрение;• острые кишечные заболевания и их профилактика;• режим дня и его значение;• культура приема пищи |
| Разработка памяток для обучающихся |
| Оформление санитарных бюллетеней |
| Организация тематических выставок "Мы за здоровый образ жизни" |
| Тематические классные часы: «Мы выбираем жизнь», «Берегите здоровье», «Будь здоров», «Искусство быть здоровым», «Я выбираю спорт как альтернативы вредным привычкам», «Здоровый образ жизни – залог долголетия», «Забочусь о своем здоровье», «ВИЧ и нравственность», «Основы рационального питания», «Основы правильного питания». |

1. **Работа с родителями**

|  |
| --- |
| **Мероприятия** |
| Родительские лектории:• гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний;• основы личной безопасности и профилактика травматизма;• закаливание организма, профилактика простудных заболеваний;• компьютер и здоровье обучающихся |
| Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения |
| Классные родительские собрания |

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Программа «Здоровье и здоровый образ жизни»**

Программа предусматривает организацию оздоровительной работы по следующим направлениям: формирование системы ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности школы; разработка и реализация мер, направленных на профилактику алкоголизма, наркомании и других вредных привычек; нормализация учебной нагрузки; повышение грамотности родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей. Программа реализуется всеми участниками учебно-воспитательного процесса в урочное и внеурочное время.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Раздел 1. Самопознание**

Знание своего тела. Части тела, их функциональное предназначение. Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Ожидаемые результаты (ученик может).

 Уметь распознать основные эмоции у себя и у других, словесно объяснить их, отчетливо выразить с помощью жестов, мимики, позы. Уметь описать словесно свои ощущения. Выражать готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя или несчастья.

**Раздел 2. Я и другие**

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи — семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми. Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье. Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели. Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.

**Раздел З. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний**

*Гигиена тела.*

Кожа и ее производные. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Знать правила гигиены. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.

*Гигиена полости рта.*

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь навыки правильной чистки зубов. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день. Своевременно обращаться к стоматологу.

*Гигиена труда и отдыха.*

Периоды изменения трудоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему. Уметь распознать признаки утомления, в том числе зрительного. Иметь навыки переключения на разные виды деятельности во избежание утомления.

*Профилактика инфекционных заболеваний.*

Микромир (микроорганизмы): одноклеточные животные и грибы. Взаимодействие человека с микромиром. Симбиотические («Хорошие») и паразитические («плохие») микроорганизмы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т. д. Представления об пассивном и активном (приобретенном и врожденном) иммунитете.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи. Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т. д.).

Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.

**Раздел 4. Питание и здоровье**

Питание — основа, жизни. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Как происходит пищеварение. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом. Рациональное питание.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь соблюдать элементарные правила режима питания. Уметь пользоваться столовыми приборами. Уметь составить рациональное меню и режим питание на день.

Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением. Умение мыть посуду и столовые приборы.

**Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма**

*Безопасное поведение на дорогах.*

Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети:

«закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навык наблюдения. Иметь навыки «сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу». Иметь навык переключения на самоконтроль.

*Бытовой и уличный травматизм.*

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при игре с ОСТРЫМИ предметами. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах). Укусы зверей, змей, насекомых.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога и избегать их. Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, ОСТРЫМИ предметами. Уметь обесточить электроприбор. Применять на практике правила безопасности при катании на роликах и велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями. Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений. Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змеи.

*Поведение в экстремальных ситуациях.*

Экстремальная ситуация в городе, в деревне. Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком. Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01,02,03,04, службы спасения 112. Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Освоить три модели поведения в экстремальных ситуациях: «зови на помощь», «уходи из ситуации», «принимай меры по самоспасению». Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Знать способы тушения огня. Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

**Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг**

Выбор медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам как к людям, которые помогают сохранить здоровье. Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения. Знать, зачем детей госпитализируют. Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).

**Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ**

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь, и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Ожидаемые результаты (ученик может).

Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомания — трудноизлечимые заболевания. Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна и зависимость может возникнуть после первых приемов.

**Ожидаемые результаты реализации** **программы**

1. Изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.

2. Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.

3. Увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.

4. Повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни.

5. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

**План реализации** **программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятие | Сроки | Ответственные |
| Поддержание санитарно- гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон).  | ежегодно | Администрация школы |
| Эстетическое оформление интерьера класса, школы (информационные стенды, уголки природы, смотр кабинетов). | ежегодно | Администрация школы,классные руководители |
| Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок. | ежегодно | Заместитель директора школы по УВР |
| Активизация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки). | ежегодно | Заместитель директора по ВР, дежурный класс |
| Приобщение семьи к занятиям физической культурой и спортом, организация лектория по пропаганде здорового образа жизни. | ежегодно | Заместитель директора по ВР, учитель физической культуры, работник медицинского пункта |
| Вовлечение в активные занятия физической культурой и спортом детей и подростков в свободное время, проведение физкультминуток. | ежегодно | Учителя - предметники, учитель физической культуры |
| Организация детских оздоровительных площадок. | ежегодно | Администрация школы |
| Оздоровление детей в детских лагерях и санаториях.  | ежегодно | Администрация школы |
| Тестирование учащихся по выявлению вредных привычек  | ежегодно | Заместитель директора по ВР, социальный педагог |
| Организация месячника «За здоровый образ жизни» | ежегодно | Заместитель директора по ВР, социальный педагог |
| Анализ состояния здоровья, занятости учащихся физкультурой и спортом:1)определение группы здоровья, выявление отклонений;2) занятость в спортивных секциях;3) участие в спортивных соревнованиях.  | ежегодно | Классные руководители,учитель физкультуры,работники медицинского пункта |
| Создание условий для занятия спортом детям, состоящих на внутришкольном учете. | ежегодно | Заместитель директора по ВР,социальный педагог |
| Организация и проведение медосмотров. | ежегодно | Администрация школы, работники медицинского пункта, ЦРБ |
| Организация полноценного питания в школе.  | ежегодно | Администрация школы |