

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Все имеет смысл, пока мы здоровы...»

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Для ее решения Министерство образования Российской Федерации инициировало, как один из вариантов, разработку в образовательных учреждениях специальных образовательных программ, направленных на укрепление здоровья учащихся, составленных с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

В соответствии с замыслом основными целями программы стали:

- формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактика вредных привычек.

1. ГЛАВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ УЧАЩИХСЯ

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей;
- подготовка педагогов по вопросам охраны здоровья детей;
- введение в содержание воспитания и образования детей знаний о своем здоровье и навыков ценностного отношения к нему;
- обеспечение двигательной активности детей;
- организация психолого-медико-педагогической сопровождения детям.

В рамках данных направлений осуществляются следующие простые и вместе с тем очень важные действия:

1. Убеждение учащихся в необходимости ежедневной утренней гимнастики, соблюдении режима труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня проведение в образовательном учреждении динамических пауз, подвижных игр.
3. Определение посильного домашнего задания, которое составляло бы не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение ежедневных влажных уборок, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
6. Осуществление ежемесячных генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием в столовой.
8. Контроль за условиями теплового режима, освещенностью классных помещений.
9. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, кружках, действующих в школе и вне школы.
10. Проведение бесед, воспитательных часов с учетом возрастных особенностей детей в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах.

II. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

1-е полугодие

Сентябрь

1. Налаживание работы кружков и секций, организация клубной деятельности.
2. Включение в планы родительского всеобуча, планы методических объединений и план работы школьной библиотеки мероприятий, способствующих повышению эффективности работы по здоровьесбережению детей.
3. Включение в планы по руководству и контролю вопросов, способствующих улучшению работы школы по здоровьесбережению.
4. Организация питания учащихся.
5. Проведение физкультминуток, физических разминок, подвижных игр на переменах.
6. Проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых соревнованиях различных уровней.
7. Проведение оздоровительных мероприятий в ознаменование Всемирного дня туризма. День здоровья.
8. Проведение недели по предупреждению дорожно-транспортного травматизма.
11. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.

Октябрь

1. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
2. Подготовка классов к зиме.
3. Проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых соревнованиях различных уровней.
4. Проведение лекций, бесед, воспитательных часов по формированию здорового образа жизни.
5. Физкультминутки и физические разминки (ежедневно).
6. Подвижные игры на переменах (ежедневно).
7. Обеспечение контроля занятости детей во внеурочное время (систематически).
8. Родительский лекторий.
9. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Ноябрь

1. Проведение воспитательных часов и мероприятий по теме «Всем – день некурения!»
2. Экскурсии.
3. Совещание актива по проведению физкультурных праздников, игр на местности.
4. Физкультминутки, физические разминки и динамические паузы (систематически).
5. Отчеты о проделанной работе по здоровьесбережению.
6. Проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых соревнованиях различных уровней.

Декабрь

1. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
2. День спасателя Российской Федерации.
3. Проведение открытых воспитательных часов, мероприятий, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом.
4. Участие в олимпиадах, районных мероприятиях, предметных неделях.
5. Первенство школы по баскетболу.
6. Участие в районных соревнованиях по баскетболу.
7. Физкультминутки, физические разминки, динамические паузы (ежедневно).
8. Витаминизация питания учащихся.
9. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

II-е полугодие

Январь

1. Открытые воспитательные часы.
2. Физкультминутки, физические разминки, динамические паузы.
3. Витаминизация питания учащихся.
4. Проведение внутришкольных и участие в спортивно-массовых соревнованиях различных уровней.

Февраль

1. Месячник оборонно-массовой и патриотической работы.
2. День защитника Отечества.
3. Соревнования по шашкам.
4. Соревнования по стрельбе.
5. Физкультминутки, физические разминки, динамические паузы.
6. Витаминизация питания учащихся.

Март

1. Планирование занятости учащихся в каникулярный период.
2. Подготовка ко Дню здоровья.
3. Физкультминутки, физические разминки, динамические паузы.
4. Благоустройство школьной территории.
5. Витаминизация питания учащихся.
6. Организация каникулярного отдыха и оздоровления детей.

Апрель

1. Всемирный день здоровья.
2. Благоустройство школы.
3. Первенство школы по кроссу.
4. Районные соревнования по легкой атлетике и другим видам спорта.
5. День здоровья.
6. Динамические паузы, физические разминки, физкультминутки.

Май

1. Подготовительная работа к организации занятости учащихся в летний период.
2. Соревнования по ОФП.
3. Проведение туристических походов.

Июнь

1. Всемирный день защиты окружающей среды.
2. Работа по плану летних каникул.

План летних каникул

1. Организация летней оздоровительной кампании через:
 - загородные лагеря отдыха;
 - лагеря с дневным пребыванием при школе;
2. Реализация программ в лагерях с дневным пребыванием детей при школе по направлениям:
 - нравственно-патриотическое;
 - познавательно-развлекательное;
 - туристско-краеведческое;
 - спортивно-трудовое.
3. Организация трудовой деятельности:
 - ремонт классных комнат;
 - ремонт школьной мебели;
 - работа отрядов от Центра занятости;
 - благоустройство школьного двора, территории села;
 - работа на пришкольном опытном участке.

Система классных часов в 1-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Травмоопасные участки в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня	Классный руководитель
4.	Декабрь	Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой.	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Подвижные игры во время перемен	Классный руководитель
7.	Март	Вред табачного дыма	Классный руководитель
8.	Апрель	Укусы насекомых	Классный руководитель
9.	Май	Основы личной безопасности дома	Классный руководитель

Система классных часов в 2-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1	Сентябрь	О здоровом образе жизни	Классный руководитель
2	Октябрь	Уроки Золушки (В твоём доме уборка)	Классный руководитель
3	Ноябрь	Самопознание через ощущение, чувство и образ	Классный руководитель
4	Декабрь	Дружба. Проект «Я занимаюсь спортом»	Классный руководитель
5	Январь	Безопасное поведение в школе	Классный руководитель
6	Февраль	Гигиена учебного труда и отдыха	Классный руководитель
7	Март	Гигиена питания	Классный руководитель
8	Апрель	О вреде табачного дыма	Классный руководитель
9		Лесные опасности	

Система классных часов в 3-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время перемен и во время уроков	Классный руководитель
2.	Октябрь	Способы решения конфликтных ситуаций	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Бытовой и уличный травматизм	Классный руководитель
4.	Декабрь	Строение тела человека. Здоровье и болезнь	Классный руководитель
5.	Январь	Поведение в экстремальных ситуациях	Классный руководитель
6.	Февраль	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы	Классный руководитель
7.	Март	Питание – основа жизни	Классный руководитель
8.	Апрель	Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление	Классный руководитель, медсестра
9.	Май	Правила поведения за столом и уход за посудой	Классный руководитель

Система классных часов в 4-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время перемен и во время уроков	Классный руководитель

2.	Октябрь	Я и другие	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель
4.	Декабрь	Как защититься от простуды и гриппа	Классный руководитель
5.	Январь	Кого я могу назвать своим другом, подругой	Классный руководитель
6.	Февраль	Один дома	Классный руководитель
7.	Март	Правильное питание – залог здоровья	Классный руководитель
8.	Апрель	Поведение в общественных местах	Классный руководитель
9.	Май	На водоеме, в лесу, в горах	Классный руководитель

Система классных часов в 5-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Способы преодоления стресса	Классный руководитель
2.	Октябрь	Безопасность поведения в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	«Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества	Классный руководитель
4.	Декабрь	Режим дня	Классный руководитель
5.	Январь	Функции основных систем организма	Классный руководитель, медсестра
6.	Февраль	Переутомление, его признаки	Классный руководитель, медсестра
7.	Март	Критика. Ее виды. Способы реагирования	Классный руководитель
8.	Апрель	Продукты питания в разных странах	Классный руководитель, медсестра
9.	Май	Правила безопасности на дорогах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми	Классный руководитель

Система классных часов в 6-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Межличностное общение	Классный руководитель
2.	Октябрь	Что такое дружба	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации	Классный руководитель
4.	Декабрь	Моя семья	Классный руководитель
5.	Январь	Я и другие. Как я отношусь к критике	Классный руководитель
6.	Февраль	Гигиена тела	Классный руководитель, медсестра
7.	Март	Правильное питание	Классный руководитель
8.	Апрель	Психоактивные вещества	Классный руководитель, медсестра
9.	Май	Личная безопасность. Правила поведения в экстремальных ситуациях.	Классный руководитель

Система классных часов в 7-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
-------	-------	---------------------	--------------

1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте	Классный руководитель
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека	Классный руководитель, медсестра
5.	Январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом	Классный руководитель
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков	Классный руководитель, школьная медсестра
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Классный руководитель, школьная медсестра
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии	Классный руководитель, школьная медсестра
9.	Май	Правила безопасного общения с огнем. Доврачебная помощь при ожогах.	Классный руководитель, школьная медсестра

Система классных часов в 8-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Безопасное поведение на дорогах	Классный руководитель
2.	Октябрь	Бытовой и уличный травматизм	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом	Классный руководитель, медсестра
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления	Классный руководитель, медсестра
5.	Январь	Пищевая гигиена	Классный руководитель
6.	Февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка	Классный руководитель, медсестра
7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу	Классный руководитель, медсестра
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость, воли, болезнь	Классный руководитель, медсестра
9.	Май	Безопасное поведение в городе и на природе	Классный руководитель

Система классных часов в 9-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Самооценка личности	Классный руководитель
2.	Октябрь	Конфликты и способы их разрешения	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Гигиена тела – основа здорового образа жизни	Классный руководитель,

			медсестра
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека	Классный руководитель
5.	Январь	Питание – основа жизни	Классный руководитель
6.	Февраль	Безопасное поведение. Травматизм	Классный руководитель
7.	Март	Поведение в экстремальных ситуациях	Классный руководитель
8.	Апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека	Классный руководитель, медсестра
9.	Май	Правила безопасности на экскурсии и в походе	Классный руководитель

Система классных часов в 10-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Самопознание. Ответственность и свобода выбора	Классный руководитель
2.	Октябрь	СПИД: пути передачи и способы предупреждения	Классный руководитель, медсестра
3.	Ноябрь	Правила поведения в местах общественного питания	Классный руководитель
4.	Декабрь	Уход за кожей лица	Классный руководитель, медсестра
5.	Январь	Конформизм, самостоятельность, лидерство	Классный руководитель
6.	Февраль	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения	Классный руководитель
7.	Март	Диеты, лечебное питание, голодание, пост	Классный руководитель, медсестра
8.	Апрель	Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных веществ	Классный руководитель
9.	Май	Модели поведения в экстремальных ситуациях	Классный руководитель

Система классных часов в 11-м классе

№ п/п	Сроки	Тема классного часа	Кто проводит
1.	Сентябрь	Любовь, вражда, одиночество	Классный руководитель
2.	Октябрь	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Развод	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Личность. Формальные и неформальные группы	Классный руководитель
4.	Декабрь	Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье	Классный руководитель, медсестра
5.	Январь	Пищевые приоритеты	Классный руководитель, медсестра

6.	Февраль	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	Классный руководитель
7.	Март	Ответственность за нарушение правил дорожного движения	Классный руководитель, медсестра
8.	Апрель	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях	Классный руководитель
9.	Май	Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ	Классный руководитель, медсестра

Содержание работы медсестры

№ п/п	Содержание работы	Сроки
I. Организационная работа		
1.	Проверка санитарного состояния школы и выявление травмоопасных мест перед началом каждого учебного периода	Август, октябрь, ноябрь, январь, февраль, апрель
2.	Сверка медицинских документов учащихся	Август-сентябрь
3.	Оформление обязательной документации	Август-сентябрь
4.	Составление графика диспансеризации учащихся	Сентябрь
II. Лечебно-профилактическая работа		
1.	Диспансеризация учащихся с 1-го по 11-й классы	Октябрь
2.	Рекомендации учителям и классным руководителям по результатам диспансеризации	Октябрь
3.	Необходимое дополнительное обследование учащихся	Октябрь
4.	Профилактика спортивного травматизма	В течение года
5.	Контроль уроков физкультуры и спортивных соревнований	В течение года
6.	Контроль состояния учебных мастерских	В течение года
7.	Контроль и сопровождение учебных экскурсий	В течение года
8.	Контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм образовательного процесса	В течение года
III. Противоэпидемическая работа		
1.	Анализ иммунозащиты учащихся и планирование профилактических прививок на год	Октябрь
2.	Проведение профилактических прививок согласно российскому календарю	Октябрь, ноябрь
3.	В случае возникновения инфекционного заболевания в школе проведение противоэпидемических мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> • Ежедневный контроль за контактными детьми с учетом инкубационного периода заболеваний; • Дополнительные инструктажи сотрудников школы по санитарной обработке помещений и столовой; • Ведение учетной документации. 	В период инфекционного заболевания
4.	Постоянный контроль за школьной столовой: <ul style="list-style-type: none"> • Контроль за состоянием здоровья работников столовой; • Контроль ассортимента продуктов, сроков их реализации, технологии обработки продуктов; 	Ежедневно

	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение бракеражного журнала; • Контроль за санитарным состоянием кухни и обеденного зала. 	
5.	Контроль за санитарным состоянием школы	В течение года
IV. Лечебная работа		
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Ежедневный прием учащихся и сотрудников школы; • Оказание неотложной помощи; • Назначение лечения в случае заболевания и наблюдение в течение всего периода болезни. 	В течение года
V. Санитарно-просветительская работа		
VI. Лекторий для родителей		Ноябрь, март

Предполагаемый результат

Программа «Здоровье» будет успешной, если учащиеся освоят знания, умения и навыки:

- Понимание значения образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учёбе.
- Знание и соблюдение правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.
- Умение правильно строить режим дня и выполнять его.
- Соблюдение основных требований рационального питания с учётом возраста.
- Понимание значения двигательной активности для развития здорового организма, умение удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течение всего дня.
- Знание и выполнение правил профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и других.
- Использование основных природных факторов, укрепляющих здоровье.
- Знание принципов сохранения своего здоровья от простудных и других инфекционных заболеваний, что делать при их возникновении, как оказать себе первую доврачебную помощь.
- Понимание того, что некоторые привычки представляют вред для здоровья, не допускать их появления.
- Знание основных причин возникновения чрезвычайных ситуаций, умения распознавать и проанализировать опасные ситуации. Прогнозировать последствия и находить выход из них.
- Умение оказывать первостепенную помощь при небольших ранениях, ушибах, ожогах, обморожениях.