

Согласовано
с управляющим советом.
Председатель управляющего Совета
МОУ «СОШ №1» с.п. Заюково
_____ Хацуков Х.Х.
«28» августа 2017г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ №1» с.п. Заюково
З.Ю. Нахушев
«03» сентября 2017г.
Приказ № ____ от 03.09.17г.



Программа "Учись на здоровье"

Программа деятельности
МОУ «СОШ №1» с.п. Заюково
Баксанского муниципального района
по сохранению и развитию здоровья обучающихся
на 2017-2020 гг

Принята на педагогическом
совете «30» августа 2017г.
Протокол №1

2017г.

Сроки реализации: 2017-2020 гг.

Основания для разработки программы:

- Законы РФ и КБР «Об образовании».
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».
- СанПиН 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».
- Муниципальная целевая программа «Здоровье и образование»

Цель программы:

1. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.

Задачи программы:

1. Сохранение и поддержание здоровья детей.
2. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.
3. Обучение основам здорового образа жизни.
4. Мониторинг здоровья.
5. Организация и проведение пропагандистской работы по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
6. Создание условий для социально-психологической защищенности детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Ожидаемые конечные результаты Программы:

Реализация мероприятий Программы позволит:

- Сохранить репродуктивное здоровье учащихся;
- Создать условия для снижения уровня нервно-психических и сердечно-сосудистых расстройств, патологий желудочно-кишечного тракта, простудных заболеваний, заболеваний органов чувств, зрения, опорно-двигательного аппарата в процессе обучения;
- Внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время;
- Постоянно корректировать учебные нагрузки в соответствии с состоянием здоровья детей;

- Сформировать осознанное отношение детей и их родителей, членов педагогического коллектива к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

Краткая аннотация Программы.

- Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.
- Школа как социальная среда, в которой дети находятся значительное время, нередко создает для них психологические трудности. Специфика современного учебного процесса обусловлена как продолжительностью учебного дня и обилием домашних заданий, так и структурой деятельности, количеством, темпом и способами подачи информации, исходным функциональным состоянием и адаптивностью ученика, характером эмоционального фона и другими факторами.
- Следует особо отметить, что поступление в школу, переход к предметному обучению и в старшие классы вызывает дополнительное напряжение функциональных систем организма ребенка и может привести к истощению психоэмоциональных ресурсов. Нельзя забывать и о возрастных кризисах в процессе обучения. Гормональная перестройка, неустойчивость самооценки и другие показатели – все это способствует нарушению процессов адаптации и при неблагоприятных условиях может привести не только к развитию или обострению психосоматических заболеваний, но и к формированию отклоняющегося поведения как способа снятия перенапряжения, ухода от реальности.
- В реальных условиях, при проявлении поведенческих нарушений и снижении успеваемости на фоне перегрузок, ребенку предлагается облегченный вариант учебной программы, вместо того, чтобы обучить его снимать напряжение, овладеть навыками самоконтроля, самопознания, самореализации. Происходит так называемая коррекция учебной программы, а основной целью становится приспособление ребенка к новому сниженному интеллектуальному статусу. В этом случае дальнейшее обучение тормозит формирование всех психических процессов и приводит к искажению эмоционально-личностного развития. В условиях повышенного эмоционального напряжения формируются неадекватные формы поведения.
- С другой стороны, детско-подростковый возраст – это тот уникальный сенситивный период, в течение которого наиболее легко и естественно происходит обучение методам самоконтроля и самореализации, основным стратегиям конструктивного поведения, приводящим впоследствии к эффективной самореализации, наиболее полному проявлению интеллектуального и творческого потенциала личности.

- Оздоровление общества в широком понимании невозможно без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.
- Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем.
- Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни.
- Изучение состояния здоровья подрастающего поколения является важнейшей медико-социальной задачей.

Методы и методики, используемые при реализации программы:

- Лекционные занятия;
- Тренинги;
- Индивидуальные и групповые консультации;
- Тесты и анкетирование;
- Диспуты;
- Родительские лектории;
- Ролевые игры;
- Рефераты;
- Выпуск газет; листовок;
- Просмотр учебных фильмов;
- Экскурсии;
- Конкурсы;
- Спортивные мероприятия.

Раздел 1.

Общие положения. Основные проблемы охраны здоровья детей и необходимость их решения.

Создание благоприятных условий для жизнедеятельности, обучения и развития детей - главная цель школы.

В современных условиях сложились неблагоприятные тенденции в демографических процессах и состоянии здоровья детей; их острота требует безотлагательного решения.

В настоящее время дети очень мало бывают на свежем воздухе, снижена их двигательная активность, недостаточно занимаются физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за просмотром телепередач и видеофильмов, играют на компьютерах. Одной из важных характеристик образа жизни является питание, которое не всегда полноценно. На здоровье детей неудовлетворительно влияет несоблюдение гигиенических норм, естественного и искусственного освещения рабочих мест, несоответствие размера школьной

мебели росту учащихся, усложнение учебных программ и общей нагрузки учащихся.

Реализация школьной целевой программы «Здоровье» позволяет комплексно осуществлять систему мер, направленную на улучшение состояния здоровья учащихся.

Раздел 2.

Основные принципы Программы.

Программа основывается на следующих принципах:

1. Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.

2. Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.

3. Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию здоровой педагогической среды.

Раздел 3.

Основные направления Программы.

3.1. Повышение квалификации педагогов общеобразовательного учреждения;

3.2. Изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей;

3.3. Формирование валеологического мышления всех участников образовательного процесса (дети, педагоги, родители).

3.4. Применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей.

3.5. Корректировка школьного банка информации о состоянии психического и физического здоровья детей.

3.6. Системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в школе с целью своевременной коррекции.

Раздел 4.

Основные мероприятия программы

4.1. Совершенствование нормативно-правовых условий, информационно – методического обеспечения в целях сохранения и развитие здоровья учащихся.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья детей	Ежегодно	Администрация
2	Создание в школьной библиотеке подборки научно-методической литературы по тематике ЗОЖ	Ежегодно	Зав.библиотекой
3	Отслеживание результатов выполнения программы через работу МО учителей физкультуры, методического совета, попечительского совета	Ежегодно	Администрация

4.2. Внедрение оптимальной системы медико -педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой половине дня (зарядка, физкультминутки)	Ежедневно	Учителя-предметники
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке).	Ежедневно	Учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную	Начало четверти	Заместители директора

	релаксацию учащихся.		
4.	Своевременное информирование работников образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.	Один раз в полугодие	Директор. Заместители директора, медсестра
5.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.	Один раз в год	Медсестра
6.	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков.	Ежегодно	Педагог - психолог, медсестра
7.	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся.	Два раза в год	Психолог
8.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.	Два раза в год	Директор. Классные руководители
9.	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно – гигиенических условий к кабинету.	Два раза в год	Комиссия
10.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма через: - организацию досуга школьников во время перемен; - соблюдение техники безопасности при организации учебно – воспитательного процесса (на уроках и занятиях в системе доп. образования)	Постоянно	Преподаватели

4.3. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по сохранению здоровья учащихся.

I № 'n/n	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Развитие системы информирования работников образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья.	Весь период	Директор. Завучи
2.	С целью контроля сохранения и развития здоровья учащихся: <ul style="list-style-type: none"> ✓ организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей и учителей; ✓ анализ способов и форм доведения информации до родителей; ✓ анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; 	В течение года	Директор. Психолог. Завучи

4.4. Пропаганда здорового образа жизни в системе учебной деятельности.

№	Мероприятия	Сроки	Исполнители
1.	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ.	Постоянно	Администрация
2.	Организация и проведение сборов, соревнований.	Ежегодно	Руководитель ОБЖ, учитель физкультуры
3.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ; ✓ проведение классных часов, Дней здоровья; ✓ организация тематических выставок плакатов, рисунков; ✓ проведение конкурсов сочинений; ✓ проведение массовых спортивных праздников. 	Весь период	Кл. руководители, преподаватели физ. культуры, ОБЖ

4.	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: ✓ Дни ГО;	По плану	Рук-ль ОБЖ, учителя физкультуры
5.	Участие в операции «Внимание дети!», смотрах– конкурсов	Ежегодно	Зам. дир. по ВР отряд ЮИД

4.5. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Исполнители</i>
1.	Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	Постоянно	Учителя физкультуры
2.	Комплектование кабинета физкультуры необходимым спортивным оборудованием и инвентарем	Ежегодно	Администрация. Учителя физкультуры
3.	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: ✓ организация спортивных секций, танцевального кружка; ✓ обучение спортивным играм.	Постоянно	Руководители секций, кружков.

4.6. Организация питания школьников

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Исполнители</i>
1.	Организация питания детей.	Постоянно	Директор, кл. руководители
2.	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания.	1 раз в четверть	Директор
4.	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Администрация. Комиссия

5.	<p>Улучшение материально – технической базы столовой</p> <p>(приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей</p>	Ежегодно	Администрация, совет по питанию
6.	<p>Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ систему классных часов и родительских собраний <p>« Режим дня и его значение», «Культура приема пищи»,</p> <p>« Хлеб – всему голова», « Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ игры, конкурсы, беседы, ярмарки, ✓ встречи с медработником школы. 	Постоянно	Кл. руководители, медсестра
7.	<p>Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.</p>	Ежегодно	Кл. руководители, комиссия по питанию

Раздел 5

Рациональная организация образовательного процесса и использование здоровьесберегающих технологий в учебной деятельности.

Учебные нагрузки в школе не превышают возрастные нормативы, оговоренные в СанПиНах. В план работы школы на год включены позиции содействия здоровью. В школе выработана стратегия содействия здоровью согласно принятым нормативам и правовым документам. Данная стратегия предполагает вовлечение всех сотрудников, учащихся школы и их родителей, а также другие учебные учреждения района и общественность района. В школе существует долгосрочный план по реализации стратегии содействия здоровью школьников.

Создан комплекс управленческих условий, к их числу относятся:

- ✓ Организация оздоровительных режимных моментов и организация занятий в течение дня (зарядка, физкультминутки, кружки, спортивные секции).
- ✓ Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке).
- ✓ Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся
- ✓ Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной работоспособности учащихся и шкалы трудности учебных предметов, с одним подъемом в течение недели.

Урок – главное поле реализации здоровьесберегающих образовательных технологий. Все педагоги школы активно используют технологии, признанные здоровьесберегающими: педагогика сотрудничества, игровые технологии, технологии уровневой дифференциации, групповые технологии. Данные технологии решают проблему эргономичности обучения, так как они являются эффективными, безопасными для здоровья обучаемых и способствуют развитию личности. Выполняются все основные условия здоровьесберегающих технологий:

- ✓ в содержание и организацию преподавания всех учебных предметов интегрированы вопросы, связанные с охраной здоровья, с учетом межпредметных связей и схемы общего структурирования учебно-тематических блоков;
- ✓ процесс обучения строится с учетом возрастных анатомофизиологических и психологических особенностей детей (биологического возраста, их базовых потребностей, ведущей деятельности, психологических новообразований и др), закономерностей становления их психических функций (переход от совместных действий к самостоятельным, от действий материального плана к действиям речевого и умственного планов и т.д.)
- ✓ обучение строится по единицам, а не по элементам, отдается предпочтение значимому, осмысленному материалу, учитываются закономерности угасания следа при запоминании;
- ✓ учтены индивидуальные особенности учеников, разработаны приемы работы с разными типами учащихся, особое внимание детям группа риска;
- ✓ учащиеся стимулируются к самостоятельному выбору и использованию наиболее значимых для них способов проработки учебного материала, что способствует их саморазвитию;
- ✓ работой всех учителей обеспечивается достаточный уровень мотивации учащихся, они эмоционально вовлечены в процесс обучения, заинтересованы в его результатах;

- ✓ учебно-воспитательный процесс ориентирован на формирование представлений, а не на передачу знания, на развитие личности ребенка как субъекта обучения;
- ✓ вся образовательная технология строится на приоритете позитивных воздействий, у ученика планомерно формируются сознание успешности его деятельности, адекватная
- ✓ самооценка, для чего выбираются соответствующие по сложности задания;
- ✓ учитель использует показатель успешности ученика для позитивных начал личности;
- ✓ оценка деятельности ученика выполняет стимулирующую роль и осуществляется не только по конечному результату, но и по процессу его достижения;
- ✓ учебный процесс ориентирован на развитие творческого начала в учебной деятельности учащихся.