

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»,
г. Кандалакша Мурманской области**

ПРОГРАММА

**«Пропаганда здорового образа жизни и
профилактика вредных привычек»**

2020-2023 учебный год.

1.Обоснование необходимости реализации Программы.

Проблема сохранения здоровья детей и подростков, обучающихся в школе, стоит остро в силу ряда объективных и субъективных причин. Это критическое состояние окружающей среды, социальные факторы развития экономики, уровень жизни семьи как первоначального звена развития ребенка. Примечательно также, что 90% инновационных процессов сводится к углублению и расширению содержания образования и только 10 % - к разработке здоровьесберегающих медицинских оправданных технологий обучения. Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Стране нужна интеллектуальная элита. Как совместить необходимо высокий уровень образования и сохранение соматического здоровья? Для этого нужны новые технологии педагогического плана... и возможность быть здоровым в будущем. Результатом обучения в школе должно стать овладение учащихся определенным объемом знаний, приобретение ими навыков самообразования, конкурентоспособности в жизни. Условием достижения этих целей является сохранение и укрепление физического, психического и нравственного здоровья учащихся.

2. Работа школы по оздоровлению учащихся.

Одним из узловых компонентов системы оздоровления и, одновременно, одним из её главных средств является диагностика состояния здоровья учащихся.

По медицинским показаниям используется индивидуальная медицинская карта. Результаты заполняются в таблице общего состояния здоровья детей:

- группа здоровья до поступления в школу;
- смена групп здоровья за время пребывания ученика в школе;
- диспансеризация;
- анализ заболеваемости.

Проводя обследования учеников, педагогический и медицинский персонал школы выявляет связь заболеваний с факторами образа жизни школьников. Комплексная оценка состояния здоровья учащихся, а так же социальные методы позволяют оценить функциональные возможности организма детей и подростков в зависимости от факторов, влияющих на их рост и развитие. У каждого классного руководителя составлены карты здоровья на каждого ученика, в которых отмечаются все нюансы, касающиеся здоровья. Для профилактики простудных заболеваний в школе в осенне-весенний период проводится витаминизация.

Для снятия напряжения на уроках для учащихся 1-х классов проводятся динамические часы в те дни, когда нет уроков двигательной активности. В

остальных классах проводятся оздоровительные минутки, на которых не только снимается мышечное напряжение, но и проводятся такие упражнения, которые способствуют укреплению зрения, развитию мелкой моторики, слухового внимания. С целью уменьшения аудиторной нагрузки и для более качественного усвоения предметов одночасовые предметы проводятся по полугодиям.

3. Ресурсы для эффективного решения задач:

Кадровые: повышение компетентности педагогов в области профилактической работы через систему семинарских занятий: «Система работы по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни», «Новое социальное содержание и новые технологии профилактической работы», «Уроки профилактики наркомании в школе».

Методическое обеспечение: целенаправленная работа методического объединения классных руководителей по вопросам профилактической работы с обучающимися; повышение квалификации педагогов через систему школьных тематических семинаров; изучение и обобщение опыта работы педагогов; мониторинг деятельности.

Медико-психологическое сопровождение: обеспечение наблюдения учащихся, диагностика состояния здоровья детей, проведение тренингов для учащихся, проведение диспансеризации.

Материально-технические условия: обновление спортивного инвентаря и оборудования; оснащение спортивной площадки.

Информационное обеспечение: нормативно-правовые документы, типовые программы спецкурсов, факультативов; наличие комплекта информационно-методических материалов; формирование банка данных методических пособий и рекомендаций.

Гигиенические показатели, характеризующие урок: обстановка и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски); смена видов учебной деятельности (опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы); средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности; число видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа); наличие и выбор места на уроке методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся; место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами); физкультурные минутки и другие оздоровительные моменты; психологический климат на уроке.

4. Цель программы

Цель программы школы состоит в организации образовательного процесса, позволяющего решить задачи непрерывного образования и

оздоровления учащихся. Цель программы – охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

5. Задачи, обеспечивающие достижение поставленной цели.

Для достижения цели были определены следующие приоритетные задачи:

1. Реализация целевых программ по формированию здоровой личности в условиях образовательного пространства.
2. Улучшение качества образовательного процесса и формирования устойчивого интереса и потребности в приобретении навыков здорового образа жизни.
3. Получение качественного базового образования, включающего предметные и общие учебные умения и навыки без ущерба для здоровья детей.
4. Осуществление комплексного характера взаимодействия педагогического, психологического направлений в условиях единого целеполагания.
5. Обеспечение в условиях экспериментально-инновационного пространства школы мониторинга новейших педагогических технологий и их апробация в рамках образовательного учреждения.
6. Широкое внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Непрерывное повышение профессиональной компетентности учителя.
7. Разработка здоровьесберегающих технологий для обучения детей, имеющих серьёзные проблемы со здоровьем.
8. Формирование физически здоровой личности, культуры здоровья.
9. Организация методического обеспечения индивидуальной карты здоровья учащегося для внедрения в образование с учетом межведомственной интеграции (здравоохранения, санэпиднадзора, социальной защиты).
10. Развитие личности учащихся, создание потребной мотивации быть здоровым, воспитание стремления к здоровому образу жизни, сохранению индивидуального здоровья и здоровья окружающих.
11. Обеспечение школы необходимым оборудованием для осуществления непрерывного образования и оздоровления учащихся.

6. Сроки реализации программы.

1 этап. 2020-2021 учебный год.

Цель: представление программы на методическом объединении классных руководителей;

создание предпосылок функционирования школы, пропагандирующей здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Приведение учебно-воспитательного процесса в соответствие с требованиями, предъявляемыми к сохранению здоровья учащихся.

2. Обучение классных руководителей современным здоровьесберегающим технологиям.
3. Обеспечение работы спортивных секций, кружков во внеурочное время.
4. Организация работы педагогического коллектива по программе.

2 этап. 2021-2022 учебный год.

Цель: проанализировать положительные аспекты программы и возможные трудности.

Задачи:

1. Организация и проведение диагностик уровня и качества работы по оздоровлению учащихся.
2. Организация и проведение работы с родителями.
3. Организация деятельности педагогического коллектива в соответствии с современными требованиями.

3 этап. 2022-2023 учебный год.

Цель: переход программы от режима апробации к режиму функционирования.

Задачи:

1. Организация здоровьесберегающей деятельности учащихся в школе. Организация профилактической работы.
2. Отработка системы мониторинга уровня здоровья учащихся школы.
3. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

7. Психологическое сопровождение программы.

Основные направления: 1. Психодиагностическая работа с обучающимися.

- Диагностика уровня развития интеллекта (выявление доминирования гуманитарного или математического интеллекта);

- Диагностика уровня готовности к школьному обучению среди учащихся 1-х классов.

- Изучение состояния уровня речевого развития и готовности к овладению письмом среди 1-х классов; оценка уровня готовности к овладению письменной речью среди учащихся 2-х классов.

- Изучение уровня развития основных психических процессов и его влияние на усвоение иностранного языка среди уч-ся 2-9 классов.

2. Психокоррекционная и психопрофилактическая работа с обучающимися строилась с учетом результатов диагностических мероприятий и была направлена на повышение эффективности обучения детей.

- Осуществлялось проведение занятий по игротерапии и психомоторной коррекции с целью профилактики дезадаптивных состояний среди учащихся «группы риска».

- Систематические занятия по развитию речи, логопедические занятия с детьми, имеющими речевое недоразвитие.

3. Консультационная работа среди учителей, администрации, родителей.
 «Проблема обучения иностранному языку детей с проблемами в развитии устной и письменной речи»;
 «Роль психологического сопровождения процесса обучения иностранному языку в начальной школе»
 «Проблема предупреждения повышенной утомляемости и дезадаптивных состояний».

8. Перечень и описание программных мероприятий по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.

Санитарно-просветительская работа с обучающимися и родителями в МБОУ СОШ №1

№	Мероприятие	Классы	Ответственный
1.	Беседа медицинского работника с учащимися: -личная гигиена; -режим дня; -режим питания; -гигиена труда; -о вредных привычках; -наркомания; -профилактика заболеваний; -соблюдение мер безопасности в условиях новой коронавирусной инфекции	1-9	Классные руководители
2.	Классные часы: -безопасное поведение в школе; -о вреде табачного дыма; -бытовой и уличный травматизм; -правильное питание -уход за кожей; -о вредных привычках;	1-9	Классные руководители
3.	Беседа на уроках физкультуры: -гигиенические правила при занятиях спортом; -оказание первой помощи; -первая доврачебная помощь; -тренировочные нагрузки	1-9	Учитель физкультуры

4.	Беседы на уроках биологии, ОБЖ	1-9	Учителя-предметники
5.	Тематические родительские собрания	1-9	Классные руководители

**Спортивно-оздоровительные мероприятия
в МБОУ СОШ №1**

№	Мероприятие	Классы	Сроки	Ответственный
1.	Конкурс «Весёлые старты»	1-4	1 четверть	Учитель физкультуры
2.	Динамические паузы на уроках	1-5	в течение года	Классные руководители
3.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	1-4 5-7	Ноябрь, март	Учитель физкультуры
4.	Дни здоровья	1-9	Сентябрь, май	Учитель физкультуры
5.	Игры на свежем воздухе.	1-7	Каникулы	Классные руководители
6.	Конкурс «А, ну-ка, мальчики»	1-4 5-7	февраль	Учитель физкультуры
7.	Подвижные игры «На старт»	5-7	апрель	Учитель физкультуры
8.	Игра «Сильные, ловкие, смелые»	8-9	декабрь	Учитель физкультуры
9.	Соревнования по различным видам спорта	5-9	В течение года	Учитель физкультуры
10.	Спортивная игра «А, ну-ка, парни»	9	февраль	Учитель физкультуры
11.	Участие в муниципальных соревнованиях.	8-9	В течение года	Учитель физкультуры
12.	Занятия спортивных секций	2-9	В течение года	Учитель физкультуры
13.	Подвижные перемены для учащихся, танцевальные	1-4 5-9	В течение года	Учитель физкультуры

флешмобы			
----------	--	--	--

Мероприятия по активизации творческой активности учащихся в сфере сохранения и укрепления здоровья в МБОУ СОШ №1

№	Мероприятие	Классы	Сроки	Ответственный
1.	Классные часы, беседы о здоровом образе жизни	1-9	В течение года	Классные руководители
2.	Мини-проект «Школа-территория здоровья»	5-9	ноябрь	Зам.дир. по ВР
3.	Конкурс фотографий «Как прекрасен этот мир»	4-9	декабрь	Классные руководители
4.	Конкурс рисунков «Здоровье – лучшее богатство»	1-7	март	Классные руководители

9.Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

1. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний. Оздоровление учащихся.
3. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди обучающихся в школе.
4. Усиление личностных ресурсов сознания обучающихся, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
5. Развитие стратегии преодоления проблем и избегания ситуаций, связанных с риском заболеваний.
6. Привлечение к массовым занятиям спортом до 90% детей от всего контингента школьников.
7. Создание благоприятного психологического климата в ученическом и педагогическом коллективах.

11. Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению:

Эффективность программы будет оцениваться по количественным и качественным показателям:

- ❖ оценка качества материалов, подготовленных в ходе реализации программы;
- ❖ итоги медицинских обследований учащихся школы;

- ❖ снижение числа обучающихся, поставленных на внутришкольный учёт за совершение поступков, связанных с употреблением веществ, вредных для здоровья;

Система классных часов в 1 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Травмоопасные участки в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель
4.	Декабрь	Одежда осенью и зимой	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма	Врач общей практики
7.	Март	Укусы насекомых	Врач общей практики
8.	Апрель	Подвижные игры во время перемен	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома	Классный руководитель

Система классных часов в 2 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Травмоопасные участки в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель
4.	Декабрь	Самопознание через чувство, ощущение, образ.	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма	Врач общей практики
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Врач общей практики
8.	Апрель	Что такое закаливание	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома и вне дома.	Классный руководитель

Система классных часов в 3 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
----------	--------------	----------------------------	----------------------

1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен.	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	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма. Что такое алкоголь.	Врач общей практики
7.	Март	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.	Врач общей практики
8.	Апрель	Питание – основа жизни Правильное питание.	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома	Классный руководитель

Система классных часов в 4 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Я и другие.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель

4.	Декабрь	Как защититься от простуды и гриппа.	Врач общей практики
5.	Январь	Кого я могу назвать своей подругой, другом.	Классный руководитель
6.	Февраль	Правильное питание – залог здоровья.	Врач общей практики
7.	Март	Поведение в общественных местах.	Классный руководитель
8.	Апрель	Правила поведения на водоёме.	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома.	Классный руководитель

Система классных часов в 5 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Способы преодоления стресса.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Психоактивные вещества.	Врач общей практики
4.	Декабрь	Режим дня школьника.	Классный руководитель
5.	Январь	Функции основных систем организма.	Классный руководитель
6.	Февраль	Переутомление и его признаки.	Врач общей практики
7.	Март	Правильное питание.	Врач общей практики
8.	Апрель	Критика, её виды, способы	Классный

		реагирования.	руководитель
9.	Май	Основы личной безопасности дома и на дорогах.	Классный руководитель

Система классных часов в 6 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Межличностное общение.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации.	Классный руководитель
4.	Декабрь	Моя семья.	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма. Что такое алкоголь.	Врач общей практики
7.	Март	Гигиена тела.	Врач общей практики
8.	Апрель	Психоактивные вещества.	Врач общей практики
9.	Май	Основы личной безопасности дома. Правила поведения на дорогах.	Классный руководитель

Система классных часов в 7 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Я и другие. Пути решения конфликтов.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Безопасное поведение на	Классный

		дорогах и в транспорте.	руководитель
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на организм человека.	Врач общей практики
5.	Январь	Стресс и способы совладения со стрессом.	Классный руководитель
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков	Школьный врач
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Врач общей практики
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.	Врач общей практики
9.	Май	Основы безопасности на дорогах, дома, в общественных местах.	Классный руководитель

Система классных часов в 8 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила безопасного поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Бытовой и уличный травматизм.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.	Врач общей практики
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха.	Классный руководитель
5.	Январь	Гигиена питания.	Классный руководитель
6.	Февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка.	Врач общей практики

7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу.	Врач общей практики
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.	Классный руководитель
9.	Май	Основы личной безопасности дома и на улицах города.	Классный руководитель

Система классных часов в 9 классе.

№	Сроки	Тема классного часа	Ответственный
1.	Сентябрь	Правила безопасного поведения в школе.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Самооценка личности	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Конфликты и способы их разрешения	Классный руководитель
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма.	Классный руководитель
5.	Январь	Питание – основа жизни.	Классный руководитель
6.	Февраль	Психоактивные вещества и последствия их употребления.	Врач общей практики
7.	Март	Поведение в экстремальных ситуациях.	Классный руководитель
8.	Апрель	Правила безопасности на экскурсии и в походе	Учитель физкультуры

9.	Май	Основы личной безопасности дома и на улицах города.	Классный руководитель