



## **1. ОБОСНОВАНИЕ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Здоровье учащихся имеет решающее значение для достижения оптимально здорового общества. В период обучения в школе определяются дальнейший жизненный путь школьников, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей за последние годы охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности общеобразовательного учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим органами управления школы был разработан комплекс мероприятий по охране здоровья детей и подростков, целью которых является улучшение здоровья и качества жизни детей и подростков.

## **2. ПРОГНОЗ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический состав школы, работники ФАП, семья.

В результате совместной работы названных служб ожидается:

- дальнейшее постепенное снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста;
- разработка и соблюдение валеологических требований в учебно-воспитательном процессе;
- улучшение организации питания учащихся;
- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей;
- совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья, уменьшение количества детей, употребляющих табак и алкоголь;
- повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения;
- координация работы социокультурной среды по формированию здорового образа жизни субъектов воспитательной программы.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ НАПРАВЛЕНИЙ РАБОТЫ:**

- \* мониторинг состояния здоровья детей и подростков;
- \* создание условий для укрепления и сохранения здоровья детей и подростков ;
- \* совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- \* профилактика здорового образа жизни ;
- \* отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;

## **4. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

*Основная цель* – создание валеологической учебно-воспитательной среды.

*Основные задачи:*

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
2. Привлечение внимания общественности к проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
3. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными службами.
4. Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе.
- 5.

Направления деятельности	Субъекты функционирования программы	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Мониторинг состояния здоровья детей и подростков</b>	<b>ученики</b>	1. Профилактический медицинский осмотр детей ОУ. 2. Исследование уровня адаптации первоклассников, пятиклассников. 3. Изучение познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-11 кл. 4. Учет посещаемости уроков (пропуски по болезни).	ежегодно, сентябрь. ежегодно, ноябрь. ежегодно.  постоянн.	Руководитель ОУ, медработник. Зам. дир. по УВР, класс.рук-ли. Классные рук-ли.  Классные рук-ли.
	<b>педагоги</b>	1. Систематический анализ состояния здоровья детей, отслеживание типичных отклонений. 2. Создание компьютерного банка данных о состоянии здоровья детей. 3. Анализ познавательной активности, эмоционального состояния, трудности обучения в 5-11 кл. 4. Оформление «паспорта здоровья» учащихся.	ежегодно  сентябрь  ежегодно  октябрь	Зам. дир. по УВР  Зам. дир. по ВР  Зам. дир. по УВР  Классные рук-ли
	<b>родители</b>	1. Анкетирование родителей по их информационному обеспечению по вопросам валеологической направленности.	октябрь	Зам. дир. по ВР
	<b>социум</b>	1. Медицинский осмотр детей ОУ. Формирование групп здоровья по показателям, определение физкультурных групп учащихся.	ежегодно.	Медработник, учитель физич. культуры.
<b>Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков</b>	<b>ученики</b>	1. Организация акции «Питание-100%». 2. Организация учащихся в спортивные кружки ( шахматный, ОФП и др. ). 3. Процесс «С-витаминизации».	ежегодно	Классные рук-ли.
	<b>педагоги</b>	1. Реализация в практической деятельности ОУ требований СанПина. 2. Совершенствование организации и улучшение качества питания. Оперативное совещание «Питание учащихся». 3. Укрепление материально-технической базы ( спортивное оборудование) 4. Организация оздоровительного лагеря с дневным пребыванием в период летних каникул.	постоянно ежемесячно  до конца  июнь	Руководитель ОУ.  Руководитель ОУ, классные рук-ли.  Руководитель ОУ.
	<b>родители</b>	1. Участие в акции «Питание – 100%».	ежегодно	Классные рук-ли. Родительский комитет.
	<b>социум</b>	1. Нормативное обеспечение медицинскими препаратами, формирование медицинских аптек.	ежегодно	Руководитель ОУ, медработник.
<b>Совершенств</b>	<b>ученики</b>	1. Регулярное проведение Дней Здоровья: «День туриста!», «Турник	ежегодно	Зам. дир. по В/Р.

<b>вованние системы спортивно-оздоровительной работы</b>		мэн», « Зимний разгуляй», « Ура, каникулы!». 2. Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания ( физминутки, подвижные перемены с использованием музыки). 3. Проведение школьной спартакиады.	постоянно  постоянно ежегодно	Ученический совет, дежурный учитель. Педагоги ОУ. Учитель физ.кул.
	<b>педагоги</b>	1. Анализ и планирование работы в данном направлении. 2. Составление плана участия детей в районных соревнованиях.	ежегодно ежегодно	Педколлектив. Зам. дир. по ВР.
	<b>родители</b>	1. Участие в проведении Дней Здоровья. 2. Организация однодневных походов, экскурсий	ежегодно ежегодно	Классные ручки. Родительский комитет.
<b>Профилактика здорового образа жизни</b>	<b>ученики</b>	1. Система тематических классных часов валеологической направленности с включением вопросов ПДД и ППБ. 2. Работа волонтерского отряда « Мы за ЗОЖ» 3. Работа по программе «Все, что тебя касается»	ежегодно.	Зам. дир. по ВР.  Зам. дир. по ВР. Зам. дир. по ВР
	<b>педагоги</b>	1. Формирование методической библиотеки и видеотеки по вопросам ЗОЖ.	ежегодно	Зам.дир. по ВР, библиотекарь
	<b>родители</b>	1. Проведение лекций, родительских собраний, посвященных возрастным особенностям воспитанников, проблемам наркозависимости.	ежегодно	Зам. дир по ВР
	<b>социум</b>	1. Координация и организация работы по санации полости рта детей. 2. Обеспечение и организация профилактических прививок детей.	ежегодно постоянн.	Медработник, руководитель ОУ. Медработник.
<b>Повышение психолого-педагогической компетенции кадров</b>	<b>ученики</b>			
	<b>педагоги</b>	1. Работа методического объединения кл.рук-лей по теме «Освоение валеологических социально-воспитательных технологий». 2. Организация семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков. 3. Индивидуальные консультации педагогов по организации валеологической учебно-воспитательной среды. 4. Взаимопосещение тематических классных часов по плану.	ежегодно  ежегодно по необх-ти  по плану	Зам.дир по ВР.  Зам.дир.по УВР.  Руководящий состав ОО  Зам. дир. по ВР
	<b>родители</b>	1. Участие в работе семинаров по вопросам охраны здоровья детей и подростков.	ежегодно	Родительский комитет.
	<b>социум</b>			

## СИСТЕМА ТЕМАТИЧЕСКИХ КЛАССНЫХ ЧАСОВ.

### **1 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Твое здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье»?
2.	октябрь	Твой новый режим дня.
3.	ноябрь	Настроение в школе. Как настроить себя на урок.
4.	декабрь	Настроение после школы.
5.	январь	Зачем человеку кожа
6.	февраль	Сменная обувь – зачем она?
7.	март	Как сделать сон полезным. Сон лучшее лекарство.
8.	апрель	Вредные привычки.
9.	май	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.

### **2 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Твое здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение.
2.	октябрь	Одевайся по погоде.
3.	ноябрь	Здоровье и питание.
4.	декабрь	Движение – путь к совершенству ( игры дома, в школе, на улице).
5.	январь	Инфекция и её предупреждение.
6.	февраль	Сколько времени можно проводить у телевизора в день?
7.	март	Дружи с водой.
8.	апрель	«Тихий вечер». Как организовать вечер в семье.
9.	май	Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор.

### **3 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Ты – третьеклассник. Можешь ли ты сам заботиться о своем здоровье?
2.	октябрь	Как воздух влияет на здоровье.
3.	ноябрь	Пыль и здоровье. Зачем нужно проветривать класс?
4.	декабрь	Чистота в твоём доме, на твоём рабочем месте. Чистота и здоровье.
5.	январь	День здоровья
6.	февраль	Домашний зоопарк.
7.	март	Почему нельзя пить воду сразу из-под крана.
8.	апрель	Здоровье и цветущие растения.
9.	май	Сохраним природу – сохраним здоровье.

### **4 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Следишь ли ты за своей осанкой. Как сидеть красиво.
2.	октябрь	Что готовили наши прабабушки.
3.	ноябрь	Цвет и настроение.
4.	декабрь	Народные праздники, их традиции и здоровье.
5.	январь	Хорошее настроение и здоровье. Улыбка – залог успеха и здоровья.
6.	февраль	Аптека на подоконнике.
7.	март	Витамины рядом с нами (растения, корни растений, используемые в пищу)
8.	апрель	Почему нельзя ходить без зонта в дождь? Как загорать.
9.	май	Как подготовиться себя к обучению в 5 классе.

### **5 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Способы преодоления стресса.
2.	октябрь	Безопасность поведения в школе.
3.	ноябрь	«Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества.
4.	декабрь	Режим дня.
5.	январь	О вреде курения
6.	февраль	Переутомление, его признаки.
7.	март	Критика, ее виды. Способы реагирования.
8.	апрель	Продукты питания в разных странах.
9.	май	Правила поведения с незнакомыми людьми.

### **6 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Межличностное общение.
2.	октябрь	Что такое дружба?
3.	ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации?
4.	декабрь	Моя семья.
5.	январь	Курению скажем «Нет!»
6.	февраль	Гигиена тела.
7.	март	Правильное питание.
8.	апрель	Психоактивные вещества.
9.	май	Правила поведения в экстремальных ситуациях.

### **7 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Безопасное поведение в школе.
2.	октябрь	Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.
3.	ноябрь	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте.
4.	декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.
5.	январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы, помогающие избежать стресса.
6.	февраль	Правила личной гигиены подростков.
7.	март	Гигиена учебного труда и отдыха.
8.	апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.
9.	май	Правила безопасного обращения с огнем. Доврачебная помощь.

### **8 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Безопасное поведение на дорогах.
2.	октябрь	Бытовой и уличный травматизм.
3.	ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.
4.	декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.
5.	январь	Пищевая гигиена.
6.	февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка.
7.	март	Болезни, передаваемые через пищу.
8.	апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.
9.	май	Безопасное поведение в городе и на природе.

**9 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Самооценка личности.
2.	октябрь	Конфликты и способы их разрешения.
3.	ноябрь	Гигиена тела – основа здорового образа жизни.
4.	декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма.
5.	январь	Питание – основа жизни.
6.	февраль	Безопасное поведение. Травматизм.
7.	март	Поведение в экстремальных ситуациях.
8.	апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.
9.	май	Правила безопасности на экскурсии и в походе.

**10 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Самопознание. Ответственность и свобода выбора.
2.	октябрь	СПИД: пути передачи и способы предупреждения.
3.	ноябрь	Правила поведения в местах общественного питания.
4.	декабрь	Уход за кожей лица.
5.	январь	Брось курить сейчас
6.	февраль	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.
7.	март	Диеты, лечебное питание, голодание, пост.
8.	апрель	Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных, наркотических веществ.
9.	май	Модели поведения в экстремальных ситуациях.

**11 КЛАСС**

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1.	сентябрь	Любовь, вражда, одиночество.
2.	октябрь	Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат семьи. Развод.
3.	ноябрь	Личность. Формальные и неформальные группы.
4.	декабрь	Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье.
5.	январь	Здоровое питание
6.	февраль	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.
7.	март	Ответственность за нарушение правил дорожного движения.
8.	апрель	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях.
9.	май	Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.