

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская школа» Симферопольского района Республики Крым
ул. Дьяченко, 2, с. Первомайское, Симферопольский район, РК, 297520
тел. (3652) 325-244, e-mail: pervomajskaya.shkola@mail.ru
ОГРН 1159102003631, ИНН/КПП 9109008477/910901001, ОКПО 00799115

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 09 от 31.08.2020



Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

«Мы за здоровый образ жизни»

на 2020-2025 годы

Пояснительная записка

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания.

В педагогической практике существует три основные группы подходов к решению проблем здоровья в учреждении образования: профилактический, методологический и формирование здоровой личности.

Профилактический подход предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Это просветительский и непосредственно обучающий подход, как правило, сфера деятельности классных руководителей и школьных медицинских работников, учителей биологии, физической культуры, ОБЖ, информация по технике безопасности на уроках физики, химии.

Методический подход учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Он предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способами и приёмами 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 не травмирующей и безопасной развивающей школьной среды.

Третий подход – формирование здоровой личности. Он включает в себя оба вышеназванных направления, а также организацию системы условий для сохранения и созидания здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций; вовлечение учащихся в различные виды реальной творческой деятельности; организация здорового качественного питания. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, психологов, всех учителей. Программа объединяет и согласовывает работу всех участников образовательного процесса по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей, учителей и социальных партнеров, что выходит за рамки только физического воспитания. Она охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены и туризма, закаливания, борьбы с вредными привычками, формирования культуры питания, досуга. Значительную роль в реализации программы играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

Сегодня роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, сбалансированное питание, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни. В каждом доме, где растёт ребенок, должен быть спортивный инвентарь: санки, лыжи, скакалка, велосипед, мяч, перекладина, гантели и т.п.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых – неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому развитию, освоению двигательных навыков.

Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В рамках ФГОС воспитание и социализация учащихся должно основываться на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука и традиционные религии России, искусство, природа, человечество. ФГОС требует формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения образовательной программы, формирование экологической культуры.

При разработке программы за основу были взяты четыре аспекта здоровья:

- соматическое здоровье (здоровье тела);
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- нравственное здоровье.

Главный упор в Программе делается на индивидуальные особенности каждого ребенка, сохранение и укрепление его здоровья в ходе учебного процесса и в связи с ним. Это означает, что деятельность школы не подменяет деятельность медицинских учреждений, создавая поликлинику при школе, а работает в той части, где она может эффективно выявлять или предупреждать отклонения в здоровье, но и позволяет развивать здоровье адекватно возможностям каждого ребенка.

Реализация Программы осуществляется на основе концепции, основными понятиями, которой являются категории «Здоровье» и «успех» через проекты по трем направлениям:

- Здоровая успешная личность обучающегося;
- Профессионально – успешная личность учителя;
- Успешная школа.

Вся оздоровительная работа школы строится по 8 компонентам модели:

- Педагогика здоровья и воспитания.
- Школьная служба здоровья (медицина).
- Школьная среда.
- Интеграция усилий школы, родителей, общественности.
- Физическая культура.
- Школьное питание.
- Школьное психологическое сопровождение и социальная помощь.
- Оздоровление персонала школы.

Основу укрепления здоровья составляет физкультурно – оздоровительная деятельность: 3 урока физкультуры, динамический час в начальной школе, проводятся физкультминутки на уроках, музыкально – подвижные перемены. В образовательном процессе применяется личностно – ориентированный подход. Осуществляется обучение по индивидуальным учебным планам с целью преодоления перегрузки. Применяются дозированные домашние задания. Таким образом, программа «Мы за здоровый образ жизни», носящая комплексный характер, может и должна консолидировать усилия педагогов, администрации школы, школьных медиков и психологов, учреждений здравоохранения, самих учеников и их родителей (лиц, их заменяющих) в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Нормативно – правовой и документальной основой Программы являются:
Федеральный уровень:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы»;

Приказ Минздрава России от 05.11.2013 г. №822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях».

Региональный уровень:

Закон Тамбовской области от 01.03.2013 № 250-З «О регулировании отдельных вопросов охраны здоровья населения Тамбовской области»;

Закон Тамбовской области от 6 июня 2014 г. № 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области»;

Цель программы: формирование у учащихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

Задачи: формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся:

сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Направления реализации Программы

1. Улучшение здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и труда учащихся. В школе работает столовая на 225 посадочных мест, позволяющая организовать горячие обеды в урочное время. Горячим питанием охвачены 82% учащихся школы. Меню меняется каждый 10 дней в течение недели.

В школе работает 2 спортивных зала, школьный стадион, волейбольная и баскетбольная площадка, беговая дорожка, сектор для прыжков в длину, полоса препятствий, игровая площадка. Это позволяет реализовать спортивные и физкультурные программы не только в учебное время, но и во внеурочных занятиях.

2. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности учащихся

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учётом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

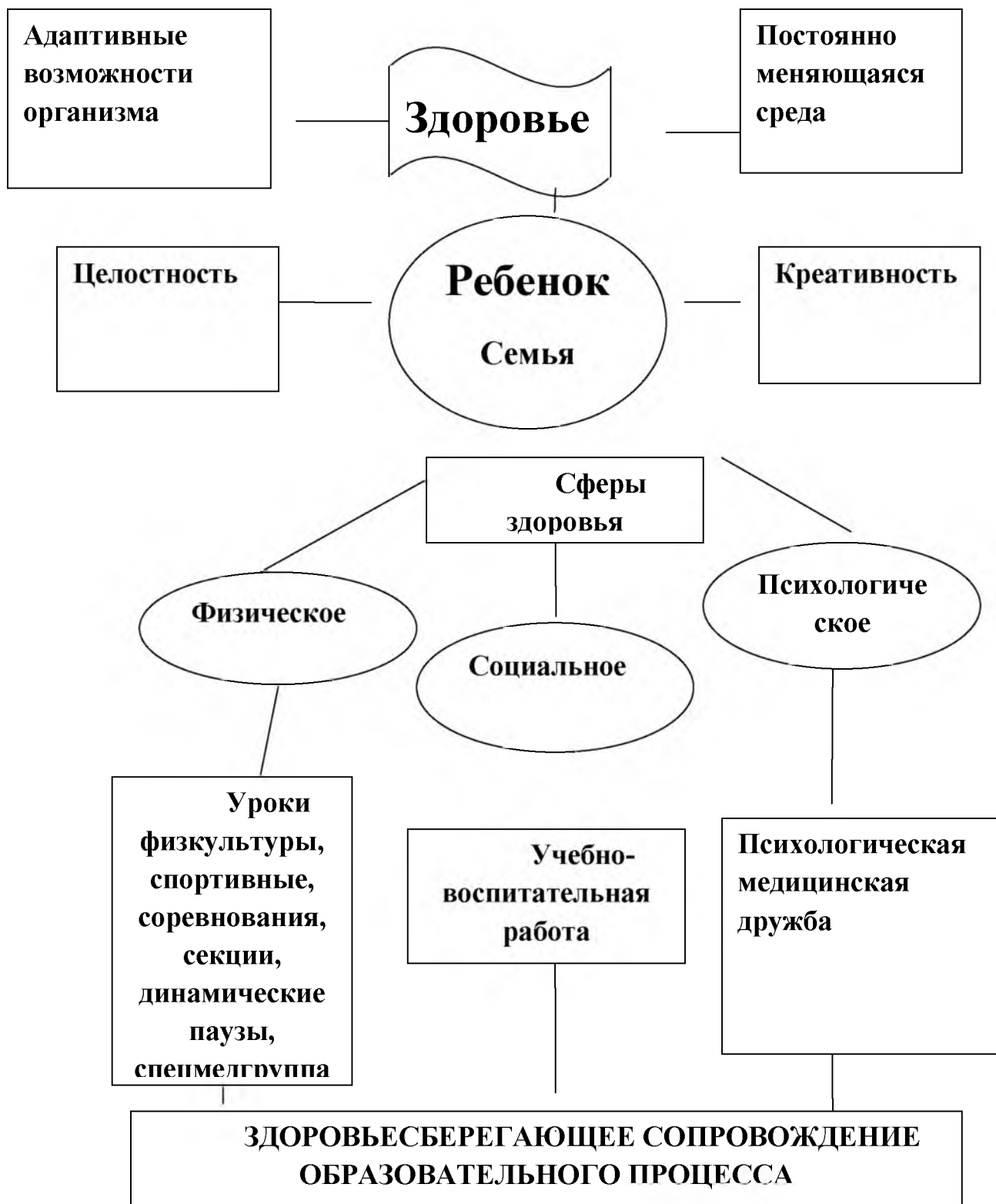
Расписание уроков составлено на основе Учебного плана, в соответствии требованиям СанПин, с учётом баллов еженедельной и недельной нагрузки обучающихся. Исходя из имеющихся возможностей школы. Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения учащихся и создание комфортных условий для всех участников образовательного процесса.

В учебном процессе педагоги используют здоровьесберегающие технологии, применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучения. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами. На основании происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки.

Основными направлениями деятельности педагогов и всех заинтересованных в привитии учащимся навыков здорового образа жизни лиц являются:

- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через использование валеологических подходов и методов;
- разработка и реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма, курения и наркомании, охрану репродуктивного здоровья;
- создание адаптивной образовательной среды для детей, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии;
- создание системы и механизмов общественной поддержки работы по охране и укреплению здоровья детей, формированию у них здорового образа жизни;
- использование собственного опыта детей, готовности их к восприятию знаний и собственным действиям в защиту здоровья.

Таким образом, должна быть создана система формирования новой идеологии в отношении к здоровью.



Этапы реализации.

Год	Название этапа	Содержание
2020 2021 гг.	Подготовительный	Постановка цели и задач. Проектирование модели единой образовательной среды, направленной на улучшение показателей физического развития детей, формирование здорового образа жизни. Прогнозирование желаемых положительных результатов.
2021- 2022гг	Второй этап (базовый): Инициирование программы.	Подготовка материально – технической базы, строительство многофункциональной спортивно-игровой площадки. Распределение управленческих функций. Подготовка кадров. Разработка программно- методического обеспечения
2022-2023 гг.	Внедренческий.: Реализация Программы формирование культуры здорового образа жизни и безопасного поведения школьников.	Внедрение в образовательную среду инновационных педагогических и психологических технологий, обеспечивающих развитие ценностей здорового образа жизни, а также технологий раннего обнаружения случаев употребления наркотиков, алкоголя, сигарет обучающимися.
2023 2025 гг.	Оценочный: Анализ результатов реализации Программы формирования культуры здорового образа жизни и безопасного поведения у школьников.	Обработка и интерпретация полученной в ходе реализации программы информации Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами. Определение перспектив развития школы.

Механизм реализации Программы.

Реализация Программы предусматривает следующий стратегический подход в решении поставленных задач:

- фокусирование внимания на приоритетных факторах риска и образа жизни, влияющих как на здоровье, так и на общее благополучие, способности к получению знаний как в настоящем, так и в будущем;
- объединение и исследование всех компонентов как самой школьной системы, так и прямо или косвенно на них влияющих;
- сотрудничество на всех уровнях;
- активное вовлечение детей, в том числе и руководство, в оценку хода программных мероприятий;
- активное вовлечение педагогов в реализацию Программы укрепления здоровья на рабочем месте; образование и повышение квалификации по вопросам укрепления здоровья и здорового образа жизни;
- активное вовлечение родителей;
- использование комплексной системы планирования, мониторинга оценки хода Программы и ее отдельных элементов.
- использование собственного опыта детей, готовности их к восприятию знаний и собственным действиям в защиту здоровья.

План реализации программы.

№ п/п	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный	Результаты здоровьесберегающей деятельности
1. Создание современных условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающимся.				
1.	Обновление спортивного инвентаря и оборудования.	2020 - 2025	Администрация	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
2.	Ремонт спортивных залов.	2020 - 2022	Администрация	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
3.	Реконструкция спортивной площадки (футбольное поле, беговая дорожка) в соответствии со стандартами.	2020 - 2025	Администрация	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
4.	Создание в учебных кабинетах благоприятной цветовой среды.	2020 - 2025	Ответственные за ведение кабинетов	Развитие физиологических личностных качеств: работоспособность, энергичность, креативность; создание комфортных условий среды обитания.
5.	Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов: <ul style="list-style-type: none"> ▪ освещение; ▪ проветривании ▪ уборка 	1 раз в год	Ответственные за ведение кабинетов	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
6.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	В течение года	ЗДВР, заведующая хозяйством, классные руководители	Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья.
7.	Организация активного отдыха на переменах	В течение года	Классные руководители	Увеличение двигательной активности обучающихся, профилактика гиподинамии.
8.	Вакцинация детей в соответствии с приказами Минздрава.	В течение года	медсестра	Профилактика различных заболеваний.
9.	Индивидуальная психологическая помощь обучающимся, педагогам,	В течение года	Педагог-психолог	Комфортная среда в школьном сообществе, созданы современные условия, обеспечивающие

	родителям.			сохранение здоровья обучающихся.
10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Сентябрь, январь	ЗДУВР	Комфортная среда в школьном сообществе, созданы современные условия, обеспечивающие сохранение здоровья обучающихся.
2. Формирование установок на ведение здорового образа жизни.				
1.	Неделя Здоровья.	Ежегодно декабрь	Учитель физкультуры	Положительная мотивация к ведению здорового образа жизни. Активное участие в подготовке мероприятий. (активная жизненная позиция);
2.	<p>Психопрофилактическая работа с обучающимися:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Какой должна быть девочка? (мальчик) ▪ «Поведение и правонарушение» ▪ «Какие профессии мне нравятся». ▪ «Как мы говорим». ▪ «Маленькая хозяйка». ▪ «Свет мой зеркальце». (внешний вид). ▪ «Что нужно делать, чтобы избежать конфликта». ▪ «Как я отдыхаю» (саморегуляция). ▪ «Что такое здоровый образ жизни». ▪ «Основы полового воспитания» ▪ «Вредные привычки» (наркомания, токсикомания, алкоголь, курение). 	В соответствии с годовым планом работы	Педагог-психолог классные руководители	<p>Психическое здоровье школьника</p> <p>Понимание важности гигиенического ухода за своим телом;</p> <p>Профессиональное и личное самоопределение обучающихся;</p> <p>Сформировано негативное отношение и неприятие грубости и сквернословия;</p> <p>Развитие межличностных отношений;</p> <p>Сформировано форма выражения собственного достоинства;</p> <p>Выявление значимости для крепкого здоровья отказа от вредных привычек и ведения здорового образа жизни;</p> <p>Сформированы умения выстраивать свои отношения с окружающими людьми;</p> <p>Сформирован стиль жизни, способствующий укреплению здоровья;</p> <p>Сформирована правильная специфика полового восприятия жизни, умение согласовывать свою половую роль с реальными нормами поведения;</p> <p>Сформированы коммуникативные качества обучающихся.</p>
3.	Организация Дней здоровья:	В течение года	Учителя физического	Сформирована потребность заниматься спортом,

			воспитания,	вести здоровый образ жизни; Приобретение обучающимися навыков организации и проведения коллективного мероприятия.
4.	Выпуск листков Здоровья 3 класс «Хочу быть здоровым!» 4 класс «Я прививки не боюсь» (какие бывают прививки). 5 класс «В гостях у Мойдодыра» 6 класс «Советы доктора» 7 класс «Грипп – это...» 8 класс «Эта страшная болезнь – туберкулез» 9 класс «Не курил бы ты...» 10 класс «Опасные болезни» (гепатит С, СПИД) 11 класс «Смерть на конце иглы»	В течение года	классные руководители	Сотрудничество в классном коллективе; Сформирована позитивная самооценка учащегося; Сформирована мотивация к здоровому образу жизни; Сформирована система знаний об источниках опасности, умений, навыков выходя из экстремальных ситуаций;
5.	Проведение здоровьесберегающих классных часов: 1 класс. Травмоопасные участки в школе. Режим дня. Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой. Вред табачного дыма. Вернисаж «Сладкоежка» (конкурс рисунков) 2 класс Безопасное поведение в школе. Гигиена учебного труда и отдыха. Гигиена питания. Объятия табачного дыма. 3 класс. Способы решения	В течение года	Классные руководители, медицинские работники, инспектор ГИБДД, учителя – предметники, Педагог-психолог родители.	Сформированы Дружеская атмосфера в классном коллективе; Умение общаться, дружить, веселиться; Толерантное взаимодействие; Толерантность, терпимость к другому образу жизни, другим взглядам; Навыки и умения выполнения утренней зарядки; Потребность в рациональном сбалансированном питании; Представление о рационе и режиме питания; Потребность применения витаминов как средства профилактики различных заболеваний; Потребность в закаливании как способу повышения сопротивляемости организма к различным факторам окружающей среды; Коммуникативные качества обучающегося;

	<p>конфликтных ситуаций.</p> <p>Строение тела человека. Здоровье и болезнь.</p> <p>Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.</p> <p>О вкусной и здоровой пище.</p> <p>4 класс.Режим дня школьников.</p> <p>Как защититься от простуды и гриппа.</p> <p>Правильное питание – залог здоровья.</p> <p>Курить или жить.</p> <p>5 класс. Режим дня.</p> <p>«Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества.</p> <p>Правильное питание – залог здоровья.</p> <p>Закаливание – надежный щит против болезней.</p> <p>6 класс.Межличностное общение.</p> <p>Я и другие.</p> <p>Как я отношусь к критике.</p> <p>Долина полезных продуктов.</p> <p>Гигиена тела.</p> <p>Психоактивные вещества.</p> <p>7 класс. Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.</p> <p>Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.</p> <p>Стресс, его психологические и физиологические проявления.</p>		
--	---	--	--

Система знаний об источниках опасности, умений, навыков выхода из экстремальных ситуаций;
Умение решать конфликтные ситуации в классном коллективе;
Сформированы конструктивные элементы поведения;
Навыки бесконфликтного общения;
Культура личной безопасности на дорогах, в социуме, дома;
Сформировано умение ставить цели, добиваться и проигрывать;
Представление о стрессах и путях его снятия;
Умения вести себя в сложных ситуациях;
Чувство ответственности за здоровье свое и близких;
Устойчивый интерес к занятиям спортом;
Критическое мышление по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;
Осознанное неприятие всех вредных привычек;
Совместно с родителями и социальными партнерами выработана единая линия воспитания культуры здоровья школьников

	<p>Способы совладания со стрессом. «Сон и профилактика его нарушения».</p> <p>8 класс. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.</p> <p>Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.</p> <p>Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.</p> <p>Открытая трибуна «Все о здоровой пище»</p> <p>Лекция «Здоровый образ жизни. Вредные привычки»</p> <p>Лекция «Инфекции, передаваемые половым путем</p> <p>9 класс. Гигиена тела – основа здорового образа жизни.</p> <p>Питание – основа жизни.</p> <p>Безопасное поведение. Травматизм.</p> <p>Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.</p> <p>10 класс. СПИД: пути передачи и способы предупреждения.</p> <p>Правила поведения в местах общественного питания.</p> <p>Уход за кожей лица.</p> <p>Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.</p> <p>Биоритмы и здоровье.</p> <p>11 класс. Косметические средства.</p>	
--	---	--

--	--

	<p>Гигиена, эстетика, здоровье. Пищевые приоритеты. «Наркотики в зеркале статистики». Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Модели поведения людей в экстремальных условиях; «Массаж – это здорово! Но...»</p>			
6.	<p>Психопрофилактическая работа: цикл часов общения по теме «Поверь в себя»: 3класс: Будем знакомы, будем друзьями! Кто я, какой я? Чувства. Мы общаемся. Наш класс – дружная семья. Тайны правильной учебы. 4 класс: Дружба. Как находить друзей и подруг. Любят того, кто не обидит никого. Тайны правильной учебы. Что значит быть счастливым. Улыбка: в чем ее секрет. Тайны правильной учебы. 5 класс: Сказка о видах памяти. Путь к себе. Мой помощник - внимание. Дружба в нашей жизни. 6 класс: Кем и каким я хочу быть.</p>	В течение года	Педагог-психолог классные руководители	<p>Увеличение потенциальных способностей подростков быть успешным человеком; Отказ от стереотипов поведения, мешающих личностному росту; Формирование адекватной самооценки; Владение умением анализировать свои сильные и слабые стороны; Развитие стрессоустойчивости, овладение навыками поведения в кризисном состоянии; Формирование навыка управления своими эмоциями; Формирование ценностных ориентиров по проблеме, касающейся взаимоотношений с людьми; Приобретение навыка взаимодействия между людьми на основе терпимости; Применение знаний о правилах поведения и нормах права, развитие умения объяснять правила и применять на практике; Совершенствование коммуникативных навыков;</p>

	<p>«Веселья час» - воспитание умений и навыков коллективной деятельности и творчества.</p> <p>Мы учимся договариваться.</p> <p>Творческий человек. Какой он?</p> <p>7 класс: Как развивать свои способности, восприятие, память, мышление, внимание.</p> <p>Роскошь человеческого общения.</p> <p>«Я художник, я поэт, я спортсмен...»</p> <p>А кто ты?</p> <p>Чем я отличаюсь от других?</p> <p>8 класс: Привычки и воля.</p> <p>Эти вредные конфликты.</p> <p>Здравствуй, человек!</p> <p>(стимулирование нравственных мотивов).</p> <p>Познай самого себя! (самопознание и саморазвитие).</p> <p>Хочу и надо.</p> <p>9 класс: Как ладить с людьми (любить, строить взаимоотношения, находить понимание со взрослыми, дружить с товарищами).</p> <p>Победить неуверенность в себе!</p> <p>Никогда не поздно поумнеть.</p> <p>Ступеньки самопознания. Типы темпераментов.</p> <p>Первая любовь, первый поцелуй</p> <p>10 класс: Я утверждаю себя.</p> <p>Лидер – это идеальный человек?</p> <p>Половое созревание девочек и</p>	
--	--	--

--	--	--

	<p>мальчиков. Красота движений человека. Красота как характеристика поступков человека. 11 класс:Имидж. Я толерантная личность. Супружество без брака. Выбор профессии – это серьезно. Понятия счастья, совести, долга, свободы как характеристики реальной жизни человека.</p>			
4. Развитие физической культуры обучающихся.				
7.	Работа спортивных секций и кружков	В течение года	Руководители кружков, учитель физкультуры	Привлечение максимального количества детей к занятиям в спортивных секциях с оздоровительной направленностью; формирование культуры здоровья, пропаганда здорового образа жизни, повышение внутренней и внешней культуры всех участников
8.	Организация школьной спартакиады.	В течение года	Учитель физического воспитания	Включённость в активную физкультурную деятельность, Укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры,
5.Профилактика социально значимых заболеваний и употребления психоактивных веществ несовершеннолетними в школе				
9.	Проведение диагностики по проблемам курения, злоупотребления спиртными напитками, наркотиками.		Педагог-психолог, ЗДВР	Корректировка плана работы по формированию здорового образа жизни.
15	Планирование работы со специалистами города. Проведение профилактических бесед, лекций, практикумов	В течение года	Педагог-психолог, медсестра	Формирование ценностей здорового образа жизни и антинаркотических установок.

6.Участие педагогических работников, обучающихся в инновационных проектах и программах.				
1	Проведение тематических педсоветов, семинаров, круглых столов, научно – практических конференций с целью погружения в проблему.	В течение года	Администрация	Созданию комфортной здоровьесберегающей образовательной среды и формирование здорового образа жизни. Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся. Планирование и осуществление мероприятий по предупреждению переутомления учащихся в процессе учебной деятельности
2	Повышение профессиональной компетенции учителей в области реализации здоровьесберегающих технологий.	В течение года	Администрация	Повышение квалификации педагогов в вопросах здоровья детей, внедрение здоровьесберегающих технологий.
3	Осуществление просветительской деятельности, направленной на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни среди обучающихся, их родителей, педагогов.	В течение года	Администрация	Включение в планы воспитательной работы во всех классах занятий, позволяющих целенаправленно подготовить обучающихся по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитывать у них стремление к ведению здорового образа жизни.
3	Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.	март		Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся.
7.Рационализация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.				
1	Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь - ноябрь	Зам директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни. Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни

2	Здоровьесберегающий анализ расписания уроков.	В течение года	Замдиректора по УВР	Поиск оптимальных условий для организации деятельности обучающихся во время занятий.
3	Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 классы)	В течение года	классные руководители	Благоприятные условия для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни.
4	Организация перемен и создание на переменных таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение года	классные руководители	Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
5	Включение вопросов с определённой здоровьесберегающей направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, физической культуре и ДР.	В течение всего учебного года	Зам.директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках. Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни.
	Здоровьесберегающий анализ урока.	Декабрь	Зам.директора по УВР	Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через использование валеологических подходов и методов;
	Повышение здоровьесберегающей грамотности учителей.	Январь	Зам.директора по УВР	Активное вовлечение педагогов оценку хода программных мероприятий;
	Структурирование учебных программ на основе здоровьесберегающих принципов.	Май	Зам.директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках.

	Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой)	Октябрь - март	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни
	Запуск медико - педагогического мониторинга детей и подростков при зачислении их в школу (с учётом сложности программы обучения)	Апрель - май	Педагог-психолог	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни
9. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.				
	«Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей»	В течение года	Зам.директора по ВР	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
	Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам.	В течение года	Зам.директора по ВР классные руководители	Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.
	Профилактика и предупреждение «школьных болезней».	В течение года	Зам.директора по ВР классные руководители	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
	«В здоровом теле - здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника»	В течение года	Заместитель директора по ВР классные руководители	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
	3 класс Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Компьютер в жизни семьи. Самочувствие вашего ребенка. Здоровье моего ребенка. Прививки... нужны ли они? 4 класс.	В течение года	Классные руководители, медсестра	Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек. Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,

	<p>Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни младших подростков в семье.</p> <p>5 класс. Детская нервозность, ее предупреждение и лечение. Предупреждение утомляемости.</p> <p>6 класс. Формирование здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности человека.</p> <p>7 класс. Половое созревание: как помочь ребенку.</p> <p>8 класс. Подросток в мире вредных привычек. Формирование навыков здорового образа жизни, ориентация на сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>9 класс. Физкультура и спорт в жизни старшеклассников Группы риска и раннее выявление формирующейся зависимости от алкоголя, наркотиков, одурманивающих веществ.</p> <p>10 класс. Предупреждение вредных привычек, антиалкогольное и антитабачное воспитание.</p>	
--	--	--

--	--	--

	11 класс Роль и ответственность семьи в профилактике распространения алкоголя и наркотиков среди детей и подростков			
--	---	--	--	--

Ожидаемые результаты реализации Программы.

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.
- Увеличение доли обучающихся, занимающегося физической культурой и спортом.
- Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни:
- Привлечение внимания субъектов образовательного процесса и общественности к проблемам занятости, оздоровления обучающихся и их решению.
- Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.
- Налаживание эффективного межведомственного сотрудничества.
- Разработка рекомендаций специалистов по укреплению здоровья отдельных категорий детей.

Ожидается, что Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся «Мы за здоровый образ жизни» должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и других особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, употребление психоактивных веществ, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развития готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Критерии оценки результативности

- физиологический критерий – анализ углубленных медицинских осмотров, тестирования здоровья школьников по функциональному и физическому состоянию, способность организма к сопротивлению неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе к заболеваниям;
- педагогический критерий- оценка выработки и развития здоровьесберегающих навыков у обучающихся, коэффициент креативности, уровень обученности;
- психологический критерий-мотивация сферы деятельности обучающихся, адаптация к меняющимся внешним условиям.

Качественные показатели

Реализация Программы развития позволит заложить основы:

- достижения заданного качества образования; обновления содержания и технологии обучения с учётом современных здоровьесберегающих требований;
- обеспечение преемственности образования на всех ступенях обучения и на основе современных тенденций развития образовательного процесса направленного на сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- дифференциация, индивидуализация и гуманизация обучения в системе профильного и углубленного изучения предметов;

- развития воспитательного потенциала школы в организации целостной системы формирования культуры здоровья на различных этапах обучения; повышение конкурентоспособности и профессиональной мобильности выпускников на рынке труда;
- условия для творческой самореализации личности учителя.

Количественные показатели

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются в рамках:

- мониторинговые процедуры (углубленные медицинские осмотры), которые проводятся дважды в год;
- выявление динамики сезонных заболеваний;
- сравнение показателей физической подготовленности обучающихся;
- выявление динамики школьного травматизма;
- сравнение количества обучающихся, употребляющих ПАВ.
 1. Сформировано представление у 85% обучающихся о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
 2. 90% детей научены самостоятельно осознанно строить свое поступки, позволяющее сохранять и укреплять свое здоровье.
 3. 100% детей научены выполнять правила личной гигиены, тем самым, поддерживая свое состояние здоровья на должном уровне.
 4. У 100% детей сформировано представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
 5. У 85% обучающихся сформировано представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, каждый выпускник научен составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
 6. 100% выпускников имеют представление о негативных факторах риска здоровья (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление, стресс), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье.
 7. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья:
 - Воздержание от курения табака – 90% обучающихся;
 - Воздержание от пивного алкоголизма – 92% обучающихся.
 8. 100% детей имеют представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх.
 9. 85% детей научены элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).
 10. У 75% выпускников сформированы навыки позитивного коммуникативного общения.
 11. У 85% выпускников сформировано представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
 12. У 90% сформирована потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
 13. У 100% педагогов повышена профессиональная компетентность в области здоровьесберегающих технологий.
 14. Сокращение пропусков уроков по болезни с 1,3% до 1%
 15. Повышение качества образования .