

Программа «ЗОЖ школьника»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Лицей №52» г. Рязань

Пояснительная записка

Согласно ст. № 12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач образовательного учреждения.

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.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают еще одну, не менее значимую, задачу перед педагогическим коллективом - совершенствование профилактической работы и правового воспитания. Наши дети сегодня - это наше общество завтра. Будет ли это общество здоровым, будет ли оно способно к воспроизводству, - об этом необходимо думать уже сегодня.

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

Формированию здорового образа жизни школьников может способствовать реализация школьной программы «Здоровье», так как укрепление здорового образа жизни россиян возможно только на пути воспитания.

I. Концепция программы.

В настоящей концепции понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия

человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье школьника представляет интегративный критерий качества современного образования. Подготовить учащегося к самостоятельной жизни - это значит сформировать у него адекватные механизмы физиологической, психологической, социальной адаптации к окружающей действительности, готовность к самостоятельному жизнепрживанию. Деятельность по созданию условий для сохранения здоровья учащихся в обязательном порядке должна учитывать те факторы, которые влияют на здоровье ребенка: и экологические, и социальные, и санитарно-гигиенические. Однако школа не в силах заменить медицинские учреждения и вылечить заболевание. Школа лишь может создать условия для профилактики новых заболеваний и сохранению здоровья, может содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни, может научить учащихся защищать свою жизнь и сохранять свое здоровье. Необходимо сформировать у детей устойчивые мировоззренческие представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни как необходимом условии реализации личностных устремлений. Поэтому процесс формирования здоровья невозможен без целостной системы воспитания. Настоящая программа предполагает дальнейшие действия по созданию условий для сохранения здоровья учащихся, формированию у них потребности в здоровом образе жизни.

II. Цель и задачи Программы.

Основной целью программы является представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника.

Для реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования потребности здорового образа жизни.
2. Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение к данной проблеме медицинских работников, родителей, психолога школы.
3. Улучшить материально-техническую базу, оборудовать спортзал, приобрести современное спортивное оборудование.
4. Совершенствовать современные методы мониторинга здоровья.

5. Пропагандировать ЗОЖ (проведение конкурсов, акций, классные часы, лекции, беседы).
6. Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой.
7. Повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.
8. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья ребенка.
9. Вовлекать учащихся в занятия утренней пробежки, физической культуры и спорта.
10. Создать условия для полноценного питания школьников.
11. Воспитать негативное отношение к вредным привычкам.
12. Способствовать формированию осознанного отношения учащихся к своему здоровью.

III. Программа разработана в соответствии с:

- законом РФ «Об образовании»;
- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральным законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (1998г.);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10
- Мониторингом физического развития и состояния здоровья учащихся
- **Методическими рекомендациями, утвержденными Госкомсанэпиднадзором РФ 17.03.96. №01-19/31-17).**

IV. Прогнозируемый результат.

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

V. Участники программы.

Учащиеся;

классные руководители;

учителя-предметники (ОБЖ, биология, физкультура и др.);

школьный фельдшер;

школьные врач и медсестра;

родители.

VI. Педагогические средства.

Пакет диагностик состояния здоровья учащихся.

Анкета склонности к вредным привычкам.

Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.

Программа учебных предметов (ОБЖ, физическая культура), формирующих основы здорового образа жизни.

Дни здоровья.

Психодиагностика и психо-коррекция (программа работы психолога).

Программа ОУ «Здоровый образ жизни школьника».

План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся.

VI. Основные направления работы по реализации программы.

Медицинское направление - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, проведение физкультминуток, организация питания учащихся.

Просветительское направление - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению детского травматизма на дорогах; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Психолого – педагогическое направление - предполагает прежде всего использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное направление- предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

VII. Предлагаемые формы работы по реализации программы.

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа спортивных секций;
- Открытые уроки учителей физического воспитания;
- Проведение совместных спортивных мероприятий с родителями .

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, соревнования.
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;
- Подготовка сборных команд школы для участия в городских и областных соревнованиях в соответствии с городской программой спортивных мероприятий, спартакиаде школьников и т.д..

3. Туризм, краеведение:

- Туристические слёты;
- Общешкольные Дни здоровья;
- Участие в играх «Зарница» и «Безопасное колесо»;
- Туристические поездки выходного дня;

4. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

5. Исследовательская работа. Мониторинг.

- Анкетирование.
- Диагностика;
- Подведение итогов внутришкольных соревнований.

VIII. Функциональное обеспечение создания реализации программы.

1. Функции медицинской службы школы:

Проведение диспансеризации учащихся школы;

Медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;

Выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции директора и его заместителей:

Общее руководство разработкой и реализацией программы;

Обеспечение реализации программы: организация, координация, контроль;

Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

Общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха учащихся в школе;

Организация контроля уроков физкультуры;

Обеспечение работы спортзала во внеурочное время, во время каникул и работы спортивных секций;

Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

Организация работы классных руководителей по программе «Здоровый образ жизни школьника» и ее контроль;

Организация отдыха детей во время каникул в лагере дневного пребывания (1-4 клас-сы) и контроль за качеством работы;

Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

Организация работы психолога в школе.

3. Функции классного руководителя в аспекте реализации программы:

Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах, занятия по программе ПДД;

Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;

Организация и проведение профилактической работы с родителями;

Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками;

Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы...) в рамках программы «Здоровый образ жизни школьника»;

Организация и проведение исследования уровня физического и психо-физического здоровья учащихся;

Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний правил гигиены, ПДД, правовой культуры.

IX. Материально-техническая база.

Для реализации программы «Здоровый образ жизни школьника» в школе имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база для успешного прохождения УВП:

- спортивный зал;
- медицинский кабинет;
- спортивная площадка;
- малый (мягкий) спортивный зал.

X. Ожидаемые результаты.

- 1.Создание безопасных условий жизнедеятельности обучающихся и охрану труда работников.
- 2.Снижение уровня заболеваемости детей школьного возраста.
- 3.Создание системы мониторинга состояния здоровья детей;
- 4.Уменьшение детей склонных к вредным привычкам;

5. Усвоение основных понятий, определяющих управление собой;
6. Улучшение качества знаний по всем предметам школьной программы;
7. Повышение общей культуры учащихся и их родителей;
8. Соблюдение режима труда и отдыха;
9. Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам ЗОЖ.

КЦП «Здоровый образ жизни школьника» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок действия программы неограничен).

Общая модель реализации программы «ЗОЖ школьника»

Администрация:

Общее руководство разработкой программы. Контроль за реализацией программы.

Медицинская служба. Психологическая служба:

Медицинское, психологическое, правовое обеспечение реализации программы.

Организация профилактической работы:

Организуются классными руководителями временные творческие группы. Заместитель директора по воспитательной работе. Классный руководитель.

Организация жизнедеятельности и условий для самостановления принципов жизни ученика, организация профилактической работы

Ученик:

Беседы, лекции, рефераты и доклады по теме «Здоровый образ жизни»

Формы реализации программы:

Диспут. Круглый стол. Встреча. Конкурс. Дискуссия. Тренинг. Индивидуальная работа.

Общая структура реализации программы «ЗОЖ»

I. Младший школьный возраст.

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах.

1-й класс

Классные часы:

Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.

Родительское собрание

«Режим дня первоклассника», «Рабочее место перво-классника».

Конкурсы знатоков

«Все без исключения должны знать правила дорожного движения». Рисунков «Осторожно, дети!».

2-й класс

Классные часы:

Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка.

Родительское собрание:

«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».

Конкурсы рисунков:

«Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».

Знакоков ПДД «Перекресток».

3-4 классы

Классные часы:

Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.

Родительское собрание:

Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».

Конкурсы:

Рисунков «Зеленая аптека». Знакоков ПДД «Осторожно -движение». Моделей школьной формы (из цикла «Фантазеры»).

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

Классные часы:

Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.

Родительское собрание:

«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».

Конкурсы, викторины:

Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы:

Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?

Родительское собрание:

«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками РОВД по вопросу профилактики преступности.

Конкурсы:

Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»

IV. Старший подростковый возраст (9-11-й классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

Классные часы:

Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».

Родительское собрание:

Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины и следствия.

Конкурсы:

Плакатов «Скажем наркотику - нет!», буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

Мероприятия

по реализации программы «Здоровый образ жизни школьника»

в МБОУ «Лицей №52»

№п/п	Название мероприятия	Срок исполнения	Ответственные
I. Медико-профилактическая работа			
	Проведение профилактических медицинских осмотров школьников.	ежегодно	Мед.работник
	Определение группы по физкультуре	постоянно	Мед.работник
	Обеспечение школы препаратами, необходимыми для оказания неотложной и лечебно - профилактической помощи учащимся и учителям.	постоянно	
	Организация школьного лагеря	2 раза в год	Замдиректора по ВР
II. Психологическое здоровье			
	Помощь психологов «Центра» в решении проблем взаимоотношений между участниками учебно-	постоянно	Психологи «Центра»

	воспитательного процесса (тестирование, тренинги).		
	Оказание помощи в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми.	Постоянно	Замдиректора по ВР
	Психологическая коррекция и диагностика отклоняющегося поведения.	Постоянно	Психологи «Центра»
	Цикл лекций по теме «Психология здоровья».	По плану	Кл. руководители
III. Социальное здоровье	Оказание адресной помощи детям из малообеспеченных семей.	Постоянно	Замдиректора по ВР
	Обеспечение бесплатным питанием.	Постоянно	Замдиректора по ВР
	Патронаж учащихся, которые находятся под опекой, с целью контроля расходования получаемых средств и ведения здорового образа жизни опекаемого.	Каждую четверть	Администрация, кл. руководители
	Выявление детей из неблагополучных семей .	1 раза в год	Кл. руководители
	Организация внеурочной занятости детей из проблемных семей.	Постоянно	Замдиректора по ВР, Кл.руководители
	Выявление группы риска по социальной дезадаптации.	Постоянно	Замдиректора по ВР, кл.руководители, психологи «Центра»
	Помощь в разрешении конфликтных ситуаций, переживаемых детьми.	Постоянно	Замдиректора по ВР, Кл. руководители

IV. Экскурсионно-туристическая деятельность	Организация экскурсий для учащихся школы по историческим и памятным местам	По плану работы	зам. директора по ВР, кл. руководители
	Туристско – экскурсионная работа в классах.	По плану	Кл.руководители
V. Физкультурно-оздоровительная и военно-спортивная деятельность	Проведение школьных спортивных соревнований, турниров и участие в городских, областных	По плану работы школы и города	Учителя физической культуры, замдиректора по ВР
	Проведение и участие в играх "Зарница", «Зарничка».	По плану работы школы и города	Учитель ОБЖ и физической культуры
	Проведение школьного турслёта.	Май	Учителя физкультуры
	Обеспечение организационного участия учащихся 10-х классов в учебно-полевых сборах.	По плану города	Учитель ОБЖ
VI. Краеведение	Участие в работе школьного музея Им. Молодцова	В течении года	Учителя истории
	Проведение тематических классных часов о родном крае.	В течении года	Кл. руководители
	Проведение конкурсов, сочинений, рисунков, викторин на темы: «Край, в котором я живу»; "Я - гражданин России"; Есть такая профессия - Родину защищать"; Государственная символика»; Рязанский край, гордимся мы историей твоей!».	Ежегодно	Кл. руководители, Замдиректора по ВР
	Организация показа и обсуждение фильмов о войне, о современной армии.	Каждую четверть	Учитель ОБЖ

VII. Общественно-полезный труд	Проведение конкурса на самый чистый и уютный класс.	Ежегодно	Замдиректора по ВР, кл. руководители, Совет старшекласников
	Ремонт в классах и сохранность имущества в кабинетах.	Ежегодно	зам. директора по административно-хозяйственной работе, классные руководители
	Проведение субботников и благоустройства территории школы	Ежегодно	Замдиректора по ВР, Кл. руководители
VIII. Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса	Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям.	Постоянно	администрация школы
	Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся.	1 раз в 5 лет	администрация школы
	Своевременное проведение инструктажей по технике безопасности обучающихся, педагогов.	Постоянно	зам. директора по административно-хозяйственной работе,
	Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса.	Постоянно	зам. директора по административно-хозяйственной работе,
	Обеспечение достаточной освещенности искусственным светом всех учебных комнат.	Постоянно	зам. директора по административно-хозяйственной работе
	Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима.	Постоянно	зам. директора по административно-хозяйственной работе
	Введение в обязательном порядке	Постоянно	

	физкультминутки в ходе уроков.		
	Организация изучения Правил дорожного движения с детьми, викторины, конкурсы, соревнования	Постоянно	Кл. руководители, учителя ОБЖ и физической культуры
	Выполнение требований к организации питания учащихся.	Постоянно	Администрация, повара
	Оформление классного уголка по безопасности дорожного движения.	Ежегодно	Кл. руководители
	Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДДТТ.	Постоянно	Кл. руководители
IX. Создание плана традиционно-массовых мероприятий	Спортивные игры «Зарница».8-11 кл. «Зарничка» 5 кл. День здоровья.	апрель сентябрь 1 раз в полугодие	учитель ОБЖ учитель ОБЖ Учитель физкультуры
	Работа по программе «ЗОЖ».	Постоянно	Кл. руководители
X. Пропаганда здорового образа жизни	<i>Беседы на кл. часах:</i> Значение режима питания.	Сентябрь	Кл. руководители, медработник
	Режим дня. Организация свободного времени .	Октябрь	классные руководители, медработник
	Возрастные особенности детей. Организация труда и отдыха в семье.	Ноябрь	Кл. руководители
	Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.	Декабрь	Медработник
	Соблюдение правил личной и общественной	Январь	Медработник

	гигиены.		
	Физкультура и спорт; значение занятий спортом для здоровья детей.	Февраль	Медработник
	Алкоголь – его отрицательное влияние на воспитание детей. О вреде курения.	март	Медработник
	Организация труда и отдыха в период летних каникул.	Май	Замдиректора по ВР, кл. руководители

