

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сазоновская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
На заседании родительского комитета
Протокол от 30.08.2023 г.



И.В. Проничева

Программа
«Формирование здорового образа жизни»

Сазоново

2023 г.

Активация W

Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа формирования здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Устав МБОУ «Сазоновская СОШ»

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей,
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений 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;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей, обучающихся** предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.
- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Исполнители, участники образовательного процесса:

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- обучающиеся;
- родители.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

**План мероприятий по реализации программы
формирования здорового образа жизни**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Родительские собрания			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВИ и Гриппа) Охрана здоровья школьников. Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	по плану	Медицинский работник
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы

2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Дежурный учитель
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Педагоги, зам. директора по АХЧ
5	Разработка плана мероприятий по предупреждению травматизма и несчастных случаев среди обучающихся	август	Зам. директора по ВР
6	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Зам. директора по АХЧ
7	Подготовка актов по приёме школы	август	Зам. директора по АХЧ
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Зам. директора по УВР
9	Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1 класса	август	Зам. директора по УВР
10	«Плавающее» расписание в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Зам. директора по УВР
11	«Плавающий» график питания в целях максимального разобщения классов (групп)	в течение учебного года	Ответственный за питание
12	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Зам.директора по АХР
Профилактическая работа			
1.	Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулёз	по плану	Медицинский работник
2.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Медицинский работник
3.	Анализ результатов медицинского осмотра обучающихся, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Медицинский работник
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за	в течение года	Учителя-

	ученическими столами, упражнения для глаз)		предметники
6.	Профилактика ОРВИ и гриппа средствами витаминизации	в течение года	Медицинский работник
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.	Обязательные физкультминутки на уроках .	ежедневно	Учителя
2.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя
3.	День здоровья	1 раз в четверть	Учителя физкультуры
4.	Соревнования по различным видам спорта (по плану учителя физкультуры)	в течение учебного года	Учителя физкультуры
5.	Организация работы спортивных секций в соответствии с СанПиН	сентябрь-май	Учителя физкультуры
6.	Проведение походов выходного дня	сентябрь-май	Классные руководители
7.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
8.	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультуры
Просветительская работа с педагогами школы и специалистами			
1.	Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья.	в течение учебного года	Медицинский работник
2.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Медицинский работник
3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Ответственный за ОТ
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Педагог - библиотечарь
6.	Оформление уголков здоровья, информационных стендов по профилактике заболеваний	в течение	Медицинский

		учебного года	работник
Работа с родителями			
1.	Классные родительские собрания (рекомендуемая тематика) 1. «Режим дня – основа жизни человека» 2. Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам 3. Профилактика и предупреждение «школьных болезней» 4. «В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п. 5. "Здоровье ребенка в руках взрослых", 6. "Здоровая семья: нравственные аспекты", 7. "Режим труда и учебы", 8. "Физическое воспитание детей в семье", 9. "Пагубное влияние курения табака на здоровье человека", 10. "Вредные привычки у детей", 11. "Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу", 12. "Вопросы, которые нас волнуют", 13. "Эти трудные подростки", 14. "Взрослые проблемы наших детей", 15. "Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования", 16. "Социальный вред алкоголизма", 17. "Психология курения", 18. "Нецензурная брань - это тоже болезнь".	по плану	Классные руководители
2.	Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	по плану	Классные руководители
Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	Медицинский работник
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Социальный педагог
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти,(года)	Медицинский работник
4.	Анкетирование обучающихся, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Педагог-психолог
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Медицинский работник

**Тематическое планирование
по формированию здорового образа жизни
на 2023-2024 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-9 классы	в течение года	Медицинский работник
2	Беседы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня – основа жизни человека» «Учимся отдыхать» «Здоровые привычки» «Как научиться быть здоровым?» «Польза спорта для организма подростка» «Конфликты - как избежать?» «Здоровое общение» « Движение это жизнь!» «Посеешь привычку – пожнешь характер» «Чувство взрослости. Что такое?»	1-9 классы	в течение года	Классные руководители
3	Тематический ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ	1-9 классы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
4	Викторина «ЗДОРОВЬЕ»	1-6 классы	ноябрь	Классные руководители
5	КЧ «COVID-19 -болезнь которая играет не по правилам» КЧ «Профилактика ОРВи и гриппа» КЧ «Профилактика- лучшая тактика» КЧ «Пять шагов к здоровью» КЧ «Твое здоровье в твоих руках» КЧ «Спорт и здоровье» КЧ «Здоровый образ жизни - мода или необходимость» КЧ «Здоровье – это модно» КЧ «Компьютер и Я» КЧ «Чума XXI века»	5-9 классы	сентябрь-май	Классные руководители
6	Воспитательная беседа по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков со специалистами «Чагодощенская ЦРБ»	5-9 классы	ноябрь, март	Зам. директора по ВР
7	Воспитательная беседа по	5-9	декабрь	Зам. директора по ВР,

	профилактике СПИДа со специалистами «Чагодощенская ЦРБ»	классы		педагог-организатор
8	«Зимние забавы»	1-4 классы	январь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
9	Спортивная игра «Зарница»	Юнармия	май	Учителя физкультуры
10	Месячник по экологии	1-11 классы	Апрель, май	Зам. директора по ВР
11	Профилактика заболеваний передающихся половым путём.	7-9 классы	апрель	Медицинский работник
12	«Неделя здоровья и спорта»	1-11 классы	03.04.-07.04.	Учителя физкультуры
13	Беседы «Личная гигиена девушки» «Личная гигиена молодого человека»	7-9 классы	октябрь февраль	Медицинский работник
14	Мероприятие по профилактике наркомании «Выбери жизнь!»	1-6 классы	июнь	Начальник ЛОЛ
15	Проведение бесед с обучающимися на темы: профилактика ОКИ, ОРЗ, Гриппа, туберкулёза, гепатитов, КЭ, СПИДа, гельминтов, педикулёза, чесотки, близорукости; гигиеническое воспитание; половое воспитание; сохранение продуктивного здоровья; ЗОЖ; вредные привычки (курение, токсикомания, наркомания, алкоголизм).	1-9 классы	сентябрь- май	Медицинский работник /по плану/
18	Классные часы, беседы, по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая), алкоголя, наркотиков /по ПВР классных руководителей, воспитателей/	5-9 классы	сентябрь- май	Медицинский работник классные руководители, воспитатели /по плану/
19	Турниры: по баскетболу, футболу, волейболу, баскетболу	5-9 классы	в течение года/ по плану работы учителей физкультуры и руководителей объединений доп. образования	Учителя физкультуры, руководители объединений доп. образования
20	Сдача норм ГТО		в течение года	Учителя физкультуры

Список используемой литературы:

1. Аршинова В.В. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. - М., 2004.

2. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. - М., 2004.
3. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
4. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. - М., 2004.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
6. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья. - М., 2004.
7. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья. - М., 2004.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Анкета для оценки уровня отношения обучающихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Пожалуйста, укажите

1. Ваш пол

-мужской

-женский

Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

1. Хорошее

2. Удовлетворительное

3. Плохое

4. Затрудняюсь ответить

3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8(самое важное) до 1 (наименее важное)

Материальное благополучие,

Качественное образование,

Хорошее здоровье,

Привлекательная внешность,

Любимая работа,

Возможность общаться с интересными людьми,

Благополучная семья,

Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

Хорошая наследственность,

Хорошие экологические условия,

Выполнение правил здорового образа жизни,

Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,

Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

Отсутствие физических и умственных перегрузок,

Регулярные занятия спортом,

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

Это всегда интересная и полезная информация,

Иногда это достаточно интересная и полезная информация,

Не очень интересная и полезная информация,

Эта информация меня не интересует.

6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

Вполне достаточно,

Не вполне достаточно,

Недостаточно.

7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

Часто	От родителей
От случая к случаю	От друзей
Никогда	В школе
	Из журналов, книг
	Из передач ТВ
	Через интернет

8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? (Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)

Вредно

Трудно сказать

Совсем не вредно

1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов)\переедание
2. Употребление алкоголя
3. Употребление наркотиков
4. Сидячий образ жизни
5. Курение
6. Недоедание

9. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)

Курение

Снижение и набор веса

Алкоголь

Половое воспитание

Нарушение питания

Влияние наркотиков

Инфекции, передаваемые половым путем

Физические упражнения и спорт

Управление эмоциями

Межличностные отношения

Другое(указать что именно)

Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.

2. Поддерживайте водный баланс.

3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот — жирная рыба, оливковое, льняное, подсолнечное масло;

○ источники сложных углеводов — блюда из неочищенных круп;

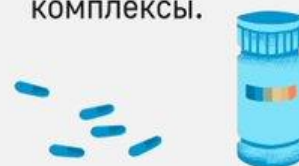
○ источники незаменимых аминокислот — нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые;



○ овощи и фрукты — капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки;

○ орехи;

○ поливитаминные комплексы.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски

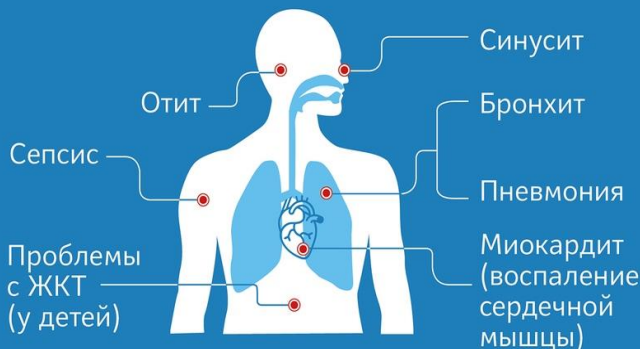


Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы



Осложнения



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением