

Утверждаю  
Директор МБОУ «Гребенская СОШ №1»

/З.З.Кадиев/

« 01 » 09 2023 г.



## Программа по пропаганде здорового образа жизни «Школа – территория здоровья»



**Составитель:**

Даудова Лариса Бадрудиевна,  
заместитель директора по ВР

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Согласно ст.12,13,20,32 Закона РФ «Об образовании», где чётко обосновано ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей, укрепление здоровья детей и забота о нём – одна из главных задач школы. По данным обследований, проведённых медицинскими работниками, уровень здоровья учащихся 1-11-х классов резко снизился. Выросло количество учащихся, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, заболеваниями органов зрения и сердечнососудистыми заболеваниями. Необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей – очевидна.

Рост наркомании и, как следствие, преступности подростков сегодня выдвигают ещё 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. Программа обеспечивает системную работу и затрагивает все педагогические аспекты влияния на подрастающее поколение:

- пробуждение в детях желания заботиться о своём здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на здоровое питание;
- 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 о воздействии негативных факторов риска на здоровье 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 свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично, ведь ребенок находится в школе более половины дня. Но, если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда не учитывает особенности организма ребенка, то неминуемы серьезные отклонения в состоянии физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологических адаптаций. Состояние здоровья детей является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья детей превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья.

Формирование здорового образа жизни школьников может способствовать реализации школьной программы «Школа – территория здоровья», так как укрепление здорового образа жизни возможно только на пути воспитания.

**Нормативно-правовая база:**

Программа «Школа – территория здоровья» составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конвенцию ООН о правах ребенка;

- Конституцию Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- Закон Российской Федерации «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»;
- Национальную доктрину образования Российской Федерации;
- «Основы законодательства РФ по охране здоровья граждан»;
- Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон «Об ограничении курения табака»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации».

В МБОУ «Гребенская СОШ №1» разработала программу «Школа –территория здоровья», направленную на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся. В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, педагоги, педагог-психолог, социальный педагог, родители, обучающиеся, медицинский работник и социальные партнеры.

#### **Цель программы:**

- пропаганда **здорового образа жизни**, воспитание и формирование ответственного отношения к сохранению здоровья как наиважнейшей ценности человека, общества, государства, основы эффективного получения достойного образования, залога комфортной, духовно наполненной жизни, продуктивной деятельности;
- проведение ряда мероприятий, направленных на формирование и развитие у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни, показать как здорово, престижно и интересно вести здоровый образ жизни.

#### **Задачи программы:**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного 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 установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

#### **Целевая аудитория:**

Обучающиеся с 6 до 16 лет.

### **Методическое обеспечение:**

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест – опросник;
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков;
- Программа учебных предметов, формирующих основы здорового образа жизни;
- Дни здоровья и здорового питания;
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога);
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся;
- Диагностика «Комфортность на уроке»;
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник;
- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Россела и И. Фергнсона Тест – опросник;
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник.

### **Направления программы.**

#### **1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:**

- обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
- организация рациональной системы питания учащихся;
- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

#### **2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями.**

- организация семинаров для педагогов школы;
- организация родительского всеобуча;
- викторины для учащихся на валеологические темы;
- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

#### **3. Учебно-воспитательная работа.**

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- разработка валеологической тематики классных часов;
- организация работы спортивных кружков и секций школы;
- включение мероприятий валеологической направленности в план работы дополнительного образования.

#### **4. Профилактика и коррекция здоровья.**

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение в школе вечеров здоровья и отдыха;
- проведение дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий;
- организация работы вечерней спортивной секции.

### **Методы реализации программы:**

Для реализации программы используются следующие методы работы:

- групповые развивающие занятия;
- психологические тренинги;
- беседы;

- лекции;
- ролевые игры;
- педагогические совещания;
- родительские собрания;
- тестирование;
- анкетирование;
- уроки профилактической направленности.

### **Механизмы реализации программы:**

Реализация программы осуществляется через организацию работы спортивной секции, летнего оздоровительного лагеря, внеурочную деятельность, ведение в начальной школе интегрированного курса «Окружающий мир», блока уроков в курсе ОБЖ.

Составлен календарный план работы, подготовлены помещения и оборудование, определен распорядок работы.

Разрабатываются опросные листы и анкеты для изучения эффективности проводимой работы.

Осуществляется плановая работа по реализации программы, информирование общественности о ходе выполнения программы на сайте ОУ.

### **Сроки реализации программы.**

2023-2026 годы.

### **Кадровое обеспечение программы.**

- Администрация школы;
- Учащиеся;
- Классные руководители;
- Учителя – предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);
- Родители;
- Медицинский работник школы;
- Педагог-психолог;
- Социальный педагог;
- Социальные партнеры.

### **Ожидаемые результаты:**

- Повышение приоритета здорового образа жизни;
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников;
- Повышение функциональных возможностей организма учащихся. Развитие физического потенциала школьников;
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- Участие в командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

### **Система организации и контроля за выполнением мероприятий программы.**

- Классные руководители представляют отчёты по итогам работы за год зам. директора по ВР;
- Итоговый отчёт и анализ о реализации программы зам. директора по ВР предоставляет директору ОУ на итоговом педсовете.

## Описание программы.

Приоритетным направлением деятельности программы является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Участники программы считают, что здоровому образу жизни надо учить, необходимо формировать культуру здоровья, эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Очевидно, что приступать к решению этих задач следует с изучения собственного здоровья и познания закономерностей его корректировки, укрепления и развития.

В процессе реализации данной программы самостоятельно-познавательная и практическая деятельность обучающихся научит их исследовать собственное здоровье, зависящую от него работоспособность, свои адаптационные возможности, правильно взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать оптимальные социальные контакты. Программа включает четыре направления: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса», «Инструктивно – методическая работа с обучающимися, их родителями, учителями», «Учебно – воспитательная работа», «Профилактика и коррекция здоровья», которые включают следующие разделы: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса», «Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении», «Мониторинг уровня здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей», «Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание учащихся», «Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)», «Физкультурно – массовая оздоровительная работа», «Профилактика травматизма». Она также предусматривает деятельность по наблюдению, измерению, тестированию. На основе полученных данных делаются выводы, планируется дальнейшая деятельность.

В разделе «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса» предусматривается деятельность, направленная на обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы, обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности, обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы, организация рациональной системы питания учащихся, обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся, разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

Итогом деятельности по этому разделу является издание локальных актов ОУ, составление списков учащихся, оформление медицинских карт.

Раздел «Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении» включает работу по соблюдению санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении.

Итогом деятельности по этому разделу является введение оптимального режима труда и отдыха детей в соответствии с СанПиН.

Раздел «Мониторинг уровня здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей» предусматривает проведение медицинского и психолого – педагогического психологического мониторинга здоровья учащихся, работу по организации горячего питания в течение учебного года, оздоровлению детей в летний период.

Итогом деятельности по этому разделу является разработка программ психолого – педагогического сопровождения учащихся, 100% обеспечение учащихся горячим питанием, работа оздоровительного лагеря в летний период.

Раздел «Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание учащихся» направлен на организацию санитарно – просветительской деятельности с учащимися и их родителями.

Итогом деятельности по этому разделу является сформированность отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

«Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)» подразумевает реализацию превентивных программ, анкетирование учащихся по выявлению склонностей к вредным привычкам, проведение родительских собраний, тематических бесед, классных часов, общешкольных мероприятий.

Итогом деятельности по этому разделу является повышение уровня профилактической работы, отсутствие в ОУ учащихся, употребляющих алкоголь, ПАВ, курящих.

Раздел «Физкультурно – массовая оздоровительная работа» предусматривает организацию работы по вовлечению учащихся в занятия физкультурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

Итогом деятельности по этому разделу является 100% вовлечение учащихся в спортивные кружки и секции, проведение культурно – массовых мероприятий на уровне школы, участие в районных мероприятиях.

Раздел «Профилактика травматизма» включает занятия по изучению ПДД, профилактике травматизма, проведение инструктажей по ТБ.

Итогом деятельности по этому разделу является отсутствие случаев травматизма, ДТП с участием детей.

## План мероприятий

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
<b>1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса</b>				
1.	Составление социологических карт по классам, составление списков: — учащихся группы риска; — социально-опасных; — многодетных семей; — малообеспеченных семей; — неполных семей; — детей с заболеваниями	Сентябрь	Зам. по ВР, классные руководители	
2.	Профосмотры детей в условиях школы	В течение года	Медицинский работник, классные руководители	
3.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	Классные руководители, социальный педагог	
4.	Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации	Апрель	Медицинский работник, классные руководители	
5.	Издание приказов: — об охране жизни и здоровья школьников; — о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда.	Сентябрь	Директор	
6.	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон); организация дежурства.	В течение года	Техперсонал, зав. кабинетами  Зам по ВР	
7.	Эстетическое оформление интерьера классов, школы (разведение цветов)	Постоянно	Заведующие кабинетами, техперсонал	

8.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно сентябрь — январь	Зам. директора по УВР	
9.	Смотр кабинетов (аттестация рабочих мест); их соответствие требованиям	Ежегодно	Директор школы, заведующие кабинетами	
10.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки)	Постоянно	Зам по ВР, дежурные учителя	
11.	Проведение «здоровых уроков», разнообразие форм проведения уроков	Постоянно	Администрация школы, учителя — предметники	Педсовет
12.	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни (ОБЖ, «Окружающий мир»)	Постоянно	Администрация школы	Педсовет
13.	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Повседневно	Учителя — предметники	Мероприятия по охране зрения учащихся

**2. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении**

1.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований Сан ПиНа)	В течение года	Завуч	
2.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: — проветривание; — освещение; — отопление; — уборка	постоянно	завхоз, завучи, медицинский работник, председатель ППО	
3.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор	
4.	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	Постоянно	завхоз	
5.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учитель физкультуры	
6.	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Директор, заведующие кабинетами	
7.	Подготовка актов по приемке школы к новому учебному году	Июль-август	Директор	
8.	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор школы	
9.	Рейды:	По отдельному	Зам. по ВР,	

	— по проверке внешнего вида обучающихся; — по сохранности библиотечных учебников; — по выполнению школьниками режима дня.	плану	классные руководители.	
10.	Проведение учебных пожарных эвакуаций	По графику	Директор, учитель ОБЖ	
11.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор школы	
12.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	октябрь-май	Учителя начальных классов	
13.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по технике безопасности в учебных кабинетах	По отдельному плану	Администрация школы, председатель ППО	
14.	Обеспечение требований техники безопасности во время ремонта школы	В летний период	Директор	
15.	Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в школе	Сентябрь	Администрация школы, председатель ППО	
16.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	постоянно	Зам. директора по ВР, завхоз, медицинский работник	
17.	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года	Зам. директора по УВР	
18.	Контроль физического воспитания учеников	По отдельному плану	Администрация школы, учитель физкультуры	
19.	Контроль преподавания ОБЖ	По отдельному плану	Администрация школы	
20.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор, техперсонал	
21.	Организация дежурства по школе	Постоянно	Классные руководители, завуч по ВР	

**3. Мониторинг уровня здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей**

1.	Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)	В течение года	Администрация школы	Педсоветы, родительские собрания.
2.	Психологический мониторинг здоровья	Сентябрь-январь	Соц.педагог	

	<p>учащихся:</p> <p>— тест на адаптацию в начальной, основной школе;</p> <p>— тест на тревожность.</p>			
3.	Организация горячего питания	постоянно	Администрация школы	
4.	Оздоровительная программа с детьми в летний период	Июнь	Администрация школы	Организация и работа школьного оздоровительного лагеря, турпоходы, экскурсии
<b>4. Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание учащихся</b>				
1.	Проведение бесед, классных часов	В течение года	Классные руководители	Индивидуальные консультации специалистов для родителей и учащихся
2.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни	В течение года	Библиотекарь, классные руководители	
<b>5. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)</b>				
1.	Результаты тестирования учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Корректировка планов воспитательной работы.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители	Вопросы и анкеты
2.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с курением	декабрь ноябрь	Зам. директора по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ	Конкурсное сочинение «СПИД – чума века»; Тест «Что мы знаем о курении»
3.	Проведение школьной акции «Мы – против наркотиков»	Ежегодно	Зам. Директора по ВР, учитель ОБЖ, социальный педагог, учитель ИЗО	В программе: Конкурс рисунков и плакатов. Конкурс сочинений. Обзорные выставки книг и материалов СМИ.
4.	Тематические классные часы	В течение года	Зам по ВР, классные руководители	
5.	Тематические родительские собрания	В течение года	Зам по ВР, классные руководители	
6.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств (5 — 9 классы)	По плану зам.директора по ВР	классные руководители, зам. директора по ВР	

7.	Реализация превентивных программ «Полезные привычки»(1 – 4 классы), «Полезные навыки» (5 – 9 классы)	В течение года	Зам по ВР, классные руководители	
8.	Конкурсы, викторины	По плану	Зам. директора по ВР	
<b>6. Физкультурно – массовая оздоровительная работа</b>				
1.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом		Зам. по ВР, учитель физкультуры	Расписание работы секций
2.	Школьные программы спортивно – массовой оздоровительной работы	Учебный год	Зам по ВР, классные руководители, учитель физкультуры	Дни здоровья, работа школьных спортивных секций, подвижные игры, конкурсы, походы.
3.	Летняя оздоровительная программа		Зам. по ВР	Школьный оздоровительный лагерь.
4.	Организация летней оздоровительной площадки при школе	Июнь	Зам по ВР	
5.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель технологии	
6.	Проведение месячника по очистке школьной территории	Май	Классные руководители, учитель технологии	
7.	Проведение дней здоровья	Ежемесячно	Учитель физкультуры, классные руководители, зам. по ВР	
8.	Проведение недели пропаганды здорового образа жизни, агитбригада	Постоянно	Зам по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ	
9.	Проведение подвижных школьных перемен	Постоянно	Классные руководители	
10.	Витаминотерапия в весенний период	Март-апрель	Повар ОУ, медицинский работник	
11.	Разработка комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Октябрь	Учитель физкультуры	
12.	Работа спортивных	В течение года	Учитель	