

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №10
с углубленным изучением отдельных
предметов
Кузнецов А.В.
«01» сентября 2021г.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

(Сроки реализации Программы 2021-2024гг)

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Сроки реализации Программы 2021-2024гг

Основные концептуальные положения программы «Здоровье»:

1. Программа призвана реализовывать основные положения Федеральных государственных стандартов второго поколения, Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья детей и получение ими полноценного образования.
2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных и конфессиональных отличий.
3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности образовательного учреждения, служит основой сотрудничества и консолидации органов образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Теоретико-методологическими основаниями системы здоровьесберегающей деятельности ОУ являются следующие положения:

Здоровье – это социокультурная характеристика человека, отражающая его жизнеспособность и внутреннюю картину здоровья и проявляющаяся в успешной жизнедеятельности по достижению состояния благополучия (физического, нравственного, психического и социального).

Физическое здоровье – состояние роста и развитие органов и систем организма – способность к саморегуляции, владение приемами самосохранения, гармоничное физическое развитие.

Социальное здоровье – удовлетворенность своей социальной ролью; умение находиться в коллективе; способность выстраивать конструктивные взаимоотношения. Социальное здоровье – показатель здоровья общества.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности человека, формирующий нравственность и духовность, систему ценностей и убеждений, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция: внутреннее спокойствие; позитивное отношение к жизни; умение противостоять стрессам.

Здоровый образ жизни – индивидуальная стратегия жизнедеятельности человека по достижению состояния благополучия, реализующаяся на основе социокультурных представлений о феномене «здоровье» с учетом индивидуальных особенностей жизнеспособности.

Здоровьесберегающая образовательная технология – это методическая система (цель, содержание, методы, контроль результатов), которая целенаправленно решает задачи информационно-психологической

безопасности и развития учащихся (эмоционального, физического, интеллектуального, личностного, духовно-нравственного).

Здоровьесберегающее образование – это комплексная системная деятельность ОУ по применению в процессе обучения здоровьесберегающих технологий с целью минимизации воздействия на детей и подростков основных факторов риска нарушения здоровья.

Базовая модель здоровьесберегающей деятельности ОУ:

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры.
- Рациональная организация учебного процесса с точки зрения сохранения и совершенствования психофизиологической и социально-личностной жизнеспособности учащихся.
- Организация физкультурно-оздоровительной, просветительско-воспитательной работы с учащимися.
- Организация методической и просветительской работы с педагогами и родителями.

Направления здоровьесберегающей деятельности ОУ:

- Снятие учебных перегрузок школьников, приводящих к состоянию переутомления.
- Организация физической активности учащихся, профилактика гиподинамии.
- Организация правильного питания школьников во время их пребывания в школе.
- Охрана и укрепление психологического здоровья учащихся (предупреждение стрессов).
- Обеспечение функционирования школьного Центра «За здоровый образ жизни» как центра позитивной профилактики.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Профилактика рискованных видов поведения.
- Повышение компетентности педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий, профилактике рискованных видов поведения несовершеннолетних.
- Организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей и профилактике рискованных видов поведения.
- Организация взаимодействия с социальными партнерами по вопросам сохранения и укрепления здоровья и по профилактике рискованных видов поведения несовершеннолетних.
- Рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями.

I. Обоснование необходимости реализации Программы

Актуальность совершенствования деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся обусловлена тем, что разрешение назревших социально-экономических проблем, достижение опережающего развития общеобразовательной школы возможны лишь при условии

сохранения и укрепления здоровья молодых людей. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяется условиями его жизни в школе.

Здоровье человека более чем на 50% согласно разным источникам зависит от его образа жизни. Здоровье подрастающего человека – это проблема не только социальная, но и нравственная. Ребенок сам должен быть здоровым и в будущем воспитывать здоровых детей.

Сегодня сохранение здоровья школьников становится серьезной проблемой. С одной стороны, повышение сложности образовательных программ приводит к трудностям в обучении. С другой стороны – постоянно ухудшающееся состояние здоровья учащихся препятствует овладению образовательными компетенциями в различных областях научного знания. Наряду с ухудшением соматического здоровья у школьников отмечается ежегодный рост психических нарушений.

Таким образом, крайне низкий уровень физического и психического здоровья детей и подростков создает объективные препятствия на пути развития образовательного учреждения.

II. Ресурсное обеспечение Программы

2.1. Нормативно-правовое

Сформирован пакет документов, полностью обеспечивающих нормативно-правовую базу школы в соответствии с ее статусом, а также в наличии локальные правовые акты для регламентации жизнедеятельности школы и внутришкольного управления.

2.2. Финансовые условия

Штатное расписание полностью соответствует учебному плану школы

2.3. Материально – технические условия

Школьный учебный комплекс располагается на участке 12174 квадратных метра и включает: здание школы (рабочая площадь 3217 квадратных метра), спортивное ядро с универсальной игровой площадкой, гимнастическим городком и беговой дорожкой.

В корпусе располагается 32 учебных кабинета, столярная и слесарная мастерские, кабинет обслуживающего труда с подсобными помещениями и учебной кухней, два спортивных зала, хореографический, актовый залы, библиотека, читальный зал, столовая, медицинский и прививочный кабинеты, кабинет информатики.

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.1178-02 в школе оборудован медицинский блок, состоящий из кабинета приема врача и процедурного кабинета. Кабинеты укомплектованы необходимым оборудованием, лекарственными препаратами для оказания первой и неотложной медицинской помощи, аптечкой АнтиСПИД.

2.4. Кадровое обеспечение:

Медицинский работник (Поликлиника №5 ДГКБ №11)

2.5. Социальные:

Ежегодное проведение профилактического медицинского осмотра учащихся декретированных возрастов специалистами Поликлиника №5 ДГКБ №11:

хирург

- офтальмолог
- эндокринолог
- невропатолог
- отоларинголог
- стоматолог

2.6. Организация питания:

В школе организовано горячее питание Обществом с ограниченной ответственностью «Кейтеринбург». Охват организованным горячим питанием составляет 96%, а с учетом охвата питанием через дополнительные формы обслуживания – 102%.

Питание организуется согласно утвержденному (примерному) двухнедельному меню с учетом баланса белка и энергетической ценности блюд.

Ежедневно заполняется накопительная ведомость.

С целью восполнения дефицита витаминов в рацион обучающихся вводится витаминизированный хлеб, йодированная соль, чеснок, фрукты.

Организуется питьевой режим в школе.

2.7. Организация рабочих мест педагогов и учащихся:

Каждый обучающийся обеспечивается удобным рабочим местом за партой или столом соответственно его роста, состояния зрения и слуха. Производится маркировка мебели.

В течение учебного года в школе осуществляется контроль за воздушно-тепловым режимом:

- проветривание учебных помещений во время перемен, а рекреационных – во время уроков;
- утепление оконных проемов на зимний период;
- в помещениях школы поддерживается температура воздуха согласно СанПиН 2.4.2.1178-02
- в кабинете информатики установлен кондиционер с ионизатором воздуха.

В оздоровительных целях создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении:

- гимнастика до учебных занятий;
- физкультминутки на уроках;
- подвижные игры на переменах;
- уроки физической культуры проводятся в спортивных залах или на спортивной площадке (при соответствующих погодных условиях);
- проводятся Дни здоровья.

В рекреациях созданы «зеленые зоны».

III. Стратегические цели по оздоровлению школьников и пропаганде здорового образа жизни

Программа предусматривает следующие **стратегические цели**:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей достижения успеха.
- Позитивная профилактика рискованных видов поведения.

IV. Задачи, решение которых обеспечит достижение поставленных целей:

- Создать современную материально-техническую базу, позволяющую в полном объеме проводить мероприятия по оздоровлению и сохранению здоровья учащихся и работников.
- Оптимизировать учебный процесс с целью преодоления школьных факторов отрицательного воздействия на ребенка.
- Разработать и внедрить комплексный мониторинг здоровья детей и оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности школы.
- Организовать и провести мониторинг профилактической деятельности ОУ в рамках школьного стандарта профилактики.
- Обеспечить психолого-педагогическую и социальную поддержку учащихся «группы риска».
- Улучшить систему полноценного сбалансированного питания школьников с учетом особенностей состояния здоровья.
- Актуализировать в воспитательной работе направление по формированию у школьников ценностного отношения к собственному здоровью, обучению навыкам здорового образа жизни и профилактике рискованных видов поведения.
- Повысить компетентность педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.
- Организовать систему просвещения родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

V. Сроки реализации Программы

Программа рассчитана на 3 года, с 2021 по 2024 гг. и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

VI. Основные направления деятельности

6.1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ, в т.ч.

- оснащение учебных кабинетов, помещений, спортзалов, спортплощадки и пищеблока современным оборудованием;
- содержание здания и помещений в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами;
- организация качественного горячего питания;
- пополнение информационно-методической базы центра «За здоровый образ жизни».

6.2. Рациональная организация учебного процесса

Решение задач по этому направлению создаст условия повышения эффективности и качества образовательного процесса предотвратит чрезмерное функциональное напряжение и переутомление учащихся.

Предусматривает:

- создание внешних организационных условий для сохранения физического, социального, нравственного и психологического благополучия учащихся в учебной деятельности в соответствии с санитарно-гигиеническими правилами;
- организация обучения школьников навыкам ЗОЖ и сохранения позитивного психофизиологического благополучия в учебной деятельности;
- обеспечение индивидуального подхода во время предметных учебных занятий и занятий по физической культуре;
- применение в учебной деятельности новых оздоровительных технологий по снятию психофизиологической усталости;
- максимально возможная оптимизация расписания учебных занятий и графика контрольных и лабораторных работ для каждой возрастной группы;
- переход к массовому использованию образовательных технологий, не оказывающих негативное воздействие на психофизиологическое и личностное благополучие школьников (разноуровневое и дифференцированное обучение, применение проектной технологии и т.п.);
- содержательная и организационная оптимизация физкультминуток на уроках и динамических перемен.

6.3. Профилактика и динамические наблюдения за состоянием психофизиологического здоровья школьников:

- профилактика сезонных заболеваний учащихся, не требующих постоянного наблюдения врача;
- профилактика негативных эмоциональных отношений между школьниками;
- профилактика рискованных видов поведения и социально-опасных заболеваний;
- мониторинг состояния психофизиологического здоровья и подготовленности к учебной деятельности учащихся 1-х, 5-х и 10-х классов с обязательным обсуждением на педсоветах и заседаниях МО классных руководителей;
- мониторинг санитарного состояния учебных помещений в течение учебного дня;
- контроль пищевого рациона

6.4. Оздоровительные мероприятия:

- организация массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с возможностью участия всех школьников независимо от состояния здоровья и уровня практических навыков;

- проведение Дней здоровья для учащихся с привлечением педагогов и родителей;
- проведение оздоровительных мероприятий и массовых семейных спортивных праздников во время каникул;
- витаминoproфилактика учащихся в течение учебного года;
- наблюдение за учащимися с ослабленным состоянием здоровья и хроническими заболеваниями.

6.5. Информационно-просветительская работа с обучающимися, педагогическим коллективом и родителями:

- лекции, беседы представителей служб профилактики для всех субъектов образовательного процесса;
- массовые акции и мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и профилактике социально-опасных заболеваний;
- обучающие семинары для педагогов по проблемам здоровьесберегающего образования и профилактике социально-опасных заболеваний;
- родительский всеобуч по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей;
- обобщение опыта работы педагогов по здоровьесбережению детей;
- издание тематических статей, пропагандирующих ценности здоровья и здорового образа жизни, в школьной газеты;
- выпуск и распространение агитационных листовок, плакатов, буклетов.

6.6. Активизация творческой активности обучающихся в сфере сохранения и укрепления здоровья и пропаганды ЗОЖ:

- участие в конкурсах и фестивалях по пропаганде ЗОЖ;
- использование проектной и исследовательской деятельности при обучении учащихся навыкам ЗОЖ;
- участие в спортивных соревнованиях и состязаниях.

VI. Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление психосоматического здоровья школьников через овладение навыками ЗОЖ.
- Формирование осознанного ценностного отношения школьников и их родителей к здоровью как основному фактору успеха подрастающего поколения на последующих этапах жизни.
- Повышение адаптационных возможностей детского организма и стабилизация уровня обученности при переходе учащихся с одной ступени обучения на другую.
- Повышение уровня психологической комфортности в системах: «ученик – учитель», «ребенок – ребенок», «ребенок – детский коллектив», «ребенок – родители».
- Улучшение взаимодействия семьи и ОУ, ОУ и социума при организации здоровьесберегающей деятельности школы.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья.

- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

VIII. Организация контроля исполнения Программы

Осуществляется в соответствии с внутришкольным контролем по правилам, предусмотренным разделом «Контроль над соблюдением гигиенических норм и правил, а также организацией учебно-воспитательного процесса и созданием условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся».

IX. Критерии оценки достижения результатов

Критериями оценки результативности и здоровьесберегающей деятельности школы являются следующие показатели:

- желание учащихся посещать школу и оставаться в ней после окончания уроков;
- активность и заинтересованность школьников и их родителей в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья;
- позитивные изменения психологического климата в педагогическом и детских коллективах;
- позитивные результаты мониторинга психосоматического здоровья учащихся.

Взаимодействие с социальными партнерами

Название	Основные моменты совместной работы:
Отдел здравоохранения администрации Ленинского района, Поликлиника №5 ДГКБ №11	1) Организация занятий в районной школе здоровья для девушек; 2) информирование педагогов, родителей по профилактике заболеваний; 3) диспансеризация учащихся.
ЦСОН «Парус Надежды»	1) Психологическая консультационная помощь родителям и педагогам; 2) беседы, направленные на формирование навыков здорового образа жизни.
МБУ «Диалог»	1) Психологическое и методическое консультирование участников образовательного процесса; 2) анализ и обобщение

	педагогического опыта организации в направлении здоровьесбережения; 3) организация и проведение социологических, психологических и мониторинговых исследований.
Государственное областное учреждение социального обслуживания населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Ленинского района. Отдел профилактики» Комитет по делам молодежи администрации Ленинского района	1) Организация и проведение совместных мероприятий и акций по пропаганде ЗОЖ.
ГБОУ ВПО «Уральский медицинский университет»	1) Организация занятости, совместные мероприятия: участие во Всероссийской массовой лыжной гонки «Лыжня России», в шествии «Молодое поколение выбирает...»; участие в научно-практической конференции «Мы за здоровое будущее».
Городской центр профилактики	1) Реализация программы «Здоровье школьника» .
ГУЗ СО «Свердловский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД».	1) Реализация программы «Разговор о правильном питании»; 2) Организация и проведение передвижной выставки. 1) Обучение педагогов.

План мероприятий по реализации Программы «Здоровье»

Задачи	Мероприятия	Срок	Исполнитель	Форма отчетности
Утверждение феномена «здоровье» как приоритетного направления деятельности педагогического коллектива	Обсуждение итогов здоровьесберегающей деятельности школы за прошедший уч.г. и определения приоритетов на текущий уч.г. (педсовет).	Август (ежегодно)	Зам. директора по ПВ	Протокол
	Заседание МО классных руководителей, посвященное планированию воспитательной работы по вопросам здоровьесформирования и профилактики зависимостей.	Сентябрь (ежегодно)	Зам. директора по ВР, ПВ	Протокол
	Утверждение плана родительского всеобуча по параллелям классов по вопросам здоровьесформирования и профилактики зависимостей.	Сентябрь (ежегодно)	Зам. директора по ВР, ПВ	План
	Тематический семинар по вопросам здоровьесформирования и профилактики зависимостей	Ежегодно (декабрь)	Зам. директора по ПВ	Отчет
Комплексный мониторинг состояния здоровья школьников	Комплексный медико-психолого-педагогический мониторинг здоровья учащихся	Ежегодно (сентябрь, январь)	Школьные врач, зам. директора по ПВ	Оформленные листки здоровья, справка

	Контроль исполнения в учебном процессе приемов индивидуализации и дифференциации деятельности школьников	В течение года	Зам. директора по УВР	Справка
	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к организации учебного процесса	В течение года	Школьный Врач	Справка
	Разработка и реализация профилактических программ	В течение года	Зам. директора по ПВ	Программы
Совершенствование работы Центра «За здоровый образ жизни»	Организация повышения компетенций педагогов по вопросам здоровьесформирования и профилактике зависимостей	Ежегодно (сентябрь, январь)	Зам. директора по ПВ	Удостоверения, сертификаты
	Организация участия всех субъектов образовательного процесса в конкурсных мероприятиях по вопросам здоровьесформирования и профилактики	В течение года	Зам. директора по ПВ	Справка
	Разработка и осуществление совместной работы с субъектами района и города, занимающимися вопросами здоровьесбережения и профилактикой рискованного поведения	В течение года	Зам. директора по ПВ	План, справка

	несовершеннолетних			
Просвещение родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья учащихся и профилактики рискованного поведения несовершеннолетних	Привлечение родителей к организации и участию в массовых мероприятиях и акциях, посвященных здоровому образу жизни	В течение года	Зам. директора по ВР, ПВ, классные руководители	Справка
	Родительский всеобуч	В течение года	Зам. директора по ПВ	Справка
	Родительские собрания, посвященные вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся и профилактики рискованного поведения несовершеннолетних	В течение года	Классные руководители	Протокол
Улучшение системы питания учащихся	Оптимизация системы питания в школьной столовой с учетом потребностей учащихся	В течение года	Директор, диспетчер по питанию	Справка
	Привлечение родительской общественности к процессу контроля работы столовой и организация системы питания	В течение года	Зам. директора по ПВ, классные руководители	План
	Реализация программ по питанию, «Разговор о правильном питании»	В течение года	Зам. директора по ПВ, классные руководители	План, справки

Создание благоприятных условий для образования и формирования навыков здорового образа жизни. Оптимизация учебного процесса	Организация режима ступенчатого повышения учебной нагрузки для учащихся	В течение года	Зам. директора по УВР	План работы
	Структурирование рабочих программ на основе принципа здоровьесбережения	В течение года	Зам. директора по УВР, учителя-предметники	Программы
	Оптимизация расписания учебных занятий и введения системы физкультурных пауз на уроках и динамических перемен с учетом расписания	В течение года	Зам. директора по УВР, учителя-предметники, учителя физкультуры	Расписание программы
Формирование ценностей здоровья, навыков здорового образа жизни	Организация массовых спортивных мероприятий	В течение года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры	План
	Организация работы спортивных и оздоровительных секций	В течение года	Зам. директора по УВР, учителя физкультуры	План
	Организация массовых мероприятий по формированию ценностей здоровья и ЗОЖ. Участие в фестивале «Екатеринбург – территория здоровья»	Август	Зам. директора по ПВ	План
	Введение в образовательный процесс элективных курсов, внеурочных занятий для учащихся	Август	Зам. директора по УВР	Программы, расписание занятий

	5-11 классов, направленных на формирование ценностей здоровья и ЗОЖ			
	Организация и проведение классных часов, посвященных формированию ценностей здоровья и ЗОЖ, профилактике рискованных видов поведения	В течение года	Зам. директора по ПВ, ВР кл. руков.	Разработки мероприяти й, сценарии
	Организация совместных профилактических мероприятий и акций с представителями заинтересованных организаций и учреждений	В течение года	Зам. директора по ПВ, ВР кл. руков.	Разработки мероприяти й, сценарии
	Организация массовых акций с участием школьников и родителей для жителей микрорайона	В течение года	Зам. директора по ПВ, ВР кл. руков.	Разработки мероприяти й, сценарии