

УТВЕРЖДЕН

«28»августа 2020 года

Директор МБОУ «ФСОШ №3»

И.Ю.Сосновская



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ «Фокинская СОШ №3»**

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

**деятельность МБОУ «Фокинская СОШ № 3»
по сохранению здоровья учащихся и формирование здорового образа жизни
на 2020 -2025 гг.**

**рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «Фокинская СОШ №3
Протокол № 1от « 28»08. 2020 г.**

1. Аналитическое обоснование программы

Предметом острой тревоги в современном обществе стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического здоровья детей.

Необходимость преодоления этой тревожной тенденции, в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения и нации в целом все более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов.

Здоровье детей школьного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения, болезни костно-мышечной системы.

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4 - 2,6 раза.

Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий.

В её реализации задействованы все службы школы: администрация, педагоги, социальный педагог, медицинский работник и технический персонал.

2. Основания для разработки программы:

1. Конвенция ООН о Правах Ребенка;
2. Закон РФ «Об образовании»;
3. Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации

3. Цель и задачи программы:

Целью данной программы является 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.

Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

Задачи:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

4. Основные принципы реализации программы

- административное, научно-методическое обеспечение всех этапов и направлений деятельности;

- мониторинг и оценка эффективности промежуточных этапов реализации Программы, своевременное внесение коррективов;
- создание соответствующего психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- мотивация учителя на сбережение и формирование личного здоровья, формирование позиции учителя не как проводника, а как носителя знаний;
- максимальное использование детского потенциала и готовности детей к собственным действиям в защиту здоровья, побуждение и поддержка детской инициативы;
- качество среды обитания школьников в целях создания условий достижения здоровья, гармоничного развития детей согласно их биологическому возрасту.

5. Основные направления программы.

- Учебно-воспитательная работа - применение педагогических технологий, методик, отбор учебного материала в контексте сохранения здоровья детей.
- Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся; системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной работы в школе с целью своевременной коррекции.
- Профилактическая и коррекционная работа – корректировка школьного банка информации о состоянии психического и физического здоровья детей; предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.
- Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей; скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.
- Информационно-просветительная работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всемвалеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

6. Участники программы:

- Учащиеся,
- классные руководители,
- учителя-предметники,
- школьная медсестра,
- врачи-специалисты Фокинской городской поликлиники
- школьные специалисты (социальный педагог),
- родители.

7. Ожидаемые конечные результаты:

Реализация мероприятий программы позволит:

- сохранить репродуктивное здоровье учащихся;
- внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время;
- постоянно корректировать учебные нагрузки в соответствии с состоянием здоровья детей;
- помочь социально адаптироваться (средствами образования) детям с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- сформировать осознанное отношение детей и их родителей, членов педагогического коллектива к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

8. Сотрудничество школы с другими учреждениями

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	медосмотры, медицинская помощь, проведение лекториев и бесед медработниками
Взрослая городская поликлиника	профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и	медосмотры, медицинская помощь, проведение

	своевременное лечение.	лекториев и бесед медработниками
Брянский областной наркологический диспансер	профилактика заболеваний, вредных привычек	встречи со специалистами
Брянский региональный общественный фонд восстановления и социальной реабилитации личности «ЛЮБОВЬ»	профилактика вредных привычек	лекции, беседы, встречи со специалистами
ГИБДД	предупреждение детского травматизма.	лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.

9. Основные мероприятия программы «Здоровье»

Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-11	Медсестра, Кл. руководители, учителя физкультуры
2.	Диспансеризация в детской поликлинике.	сентябрь	1, 5, 7, 9	Медсестра, кл. руководители,

				специалисты поликлиники
3.	Профосмотры старшекласников во взрослой поликлинике	Октябрь- февраль	10-11	Медсестра, кл. руководители, специалисты поликлиники
4.	Профосмотры детей в условиях школы	Февраль- март	2,4,6, 8	Медсестра, прикрепленный врач-педиатр
5.	Анализ случаев травматизма в школе.	Декабрь апрель	1-11	Медсестра, зам. директора по ВР
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В теч. года	1-11	Медсестра, Кл. руководители.
Мониторинг психофизического здоровья учащихся				
1.	Тестирование в рамках программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека	В теч. года	1-11	Зам. директора по ВР
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: • тест на адаптацию в	Сентябрь- январь	1, 3, 5,	Психолог

	нач. школе, средней школе; • тест на тревожность		10	
Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении				
1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В теч. года	1-11	Зам.директора по ВР
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа	В теч. года	1-11	Зам. дир. по УВР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка	Ежедневно 1 раз в н. 2 раза в г. 2 раза в г. 2 раза в г. Ежедневно	Все помещения	Зам. директора по АХЧ, зам. дир по УВР, медсестра
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Медсестра
5.	Диагностика загруженности учащихся	В теч. года		Зам. дир. по УВР

	домашними занятиями			
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Кл. руководители
Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний				
1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В теч. года	1-11	Медсестра
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В теч. года	1-11	Медсестра
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В теч. года	1-11	Медсестра
Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга				
1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В теч. года	1-11	Учитель физкультуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В теч. года	1-11	Учитель физкультуры, учителя начальных классов
3.	Организация школьных соревнований и участие	В теч. года	1-11	Кл. руководители, учителя физ-ры

	школьников в городских и областных соревнованиях			
4.	Организация дней здоровья , прогулок, поездок, экскурсий.	В теч. года	1-11	Зам. дир. по ВР Кл. руководители
5.	Работа спортивных секций	В теч. года	1-11	Учителя физ-ры
6.	Организация и проведение конкурсов: «Самый здоровый класс», «Спортсмен года»	В теч. года	1-11 5-11	Учителя физ-ры, рук.кружков
Профилактика травматизма				
1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов)	В теч. года	1-11	Зам. дир. по ВР, Кл. руководители
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ, ПДД	По программе	1-11	Преподаватель ОБЖ, учителя нач. классов
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники	сентябрь	1-11	Директор школы, Кл. руководители

	безопасности			
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-11	Медсестра, зам. директора по УВР
Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек				
1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, ПДД и биологии	В теч. года	1-11	Преподаватели ОБЖ, биологии, нач. классов
2.	Тематические классные часы (Приложение 1)	В теч. года	1-11	Кл. руководители
3.	Тематические родительские собрания (Приложение 2)	В теч. года	1-11	Кл. руководители, Зам. дир. по ВР
4.	Встречи с сотрудниками Городской поликлиники и наркодиспансера	По плану	8-11	Зам. дир. по ВР
5.	Конкурсы, викторины (Приложение 3)	По плану	5-11	Зам. дир. по ВР Кл. руководители
6.	Посещение бассейна, катка, лыжной базы	По желанию	2-11	Кл. руководители

Предполагаемые формы работы по направлениям программы

1. Материально – техническое обеспечение образовательного процесса.

- Оснащение помещений необходимым оборудованием.
- Обеспечение кабинетов школьной мебелью в соответствии с ростом учащихся.
- Проведение комплексных мероприятий по обеспечению теплового режима в школе.
- Укомплектование медицинским оборудованием и медикаментами медицинского кабинета.
- Обеспечение медицинскими аптечками кабинетов физики, химии, биологии, технологии, спортивного зала.
- Приобретение спортивного инвентаря.
- Оборудование спортивной площадки.
- Приобретение методической литературы.

2. Медицинское обслуживание в школе.

- Медицинские осмотры учащихся.
- Ежегодные профосмотры.
- Оказание первой медицинской помощи.
- Плановая вакцинация детей.
- Организация санитарно – гигиенического и противоэпидемического режимов.
- Диспансерное наблюдение за здоровыми детьми и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

- Знакомство родителей с результатами медицинского осмотра на родительских собраниях.
- Обучение гигиеническим навыкам субъектов образовательного пространства.

3. Организация питания школьников.

- Обеспечение санитарно – гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.
- Контроль над качеством и разнообразием блюд, приготовленных в столовой школы.
- Проведение плановых ремонтов помещений столовой, технического оборудования.
- Организация питания школьников из малообеспеченных семей.

4. Организация спортивно – оздоровительных мероприятий.

- Подготовка спортивных команд школы по различным видам спорта для участия во внутришкольных, городских, областных соревнованиях.
- Организация спортивных праздников и мероприятий с участием родителей.
- Работа летнего оздоровительного школьного лагеря.
- Спортивные соревнования между классами.
- Спортивные секции.

5.Пропаганда ЗОЖ в урочной и внеурочной деятельности.

- Пропаганда ЗОЖ среди родителей учащихся.
- Проведение дней здоровья.
- Тематические классные часы.
- Проведение на уроках физкультминуток, гимнастики для глаз.
- Организация и проведение семейных спортивных праздников по классам.
- Организация книжных выставок.

Заключение

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 3-5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует **уделить особое внимание решению следующих задач:**

- отработка системы выполнения уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей, а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

Приложения

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тематические классные часы 1 – 4 классы

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг – Мойдодыр.
7. Культура одежды
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

5 – 8 классы

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды – наркотик.
12. Покончить с грубостью.

13.Определение здорового образа жизни.

9 – 11 классы

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
6. Система питания старшеклассника.
7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью.
- 10.Победить зло.
- 11.Стресс.
- 12.Традиции и табакокурение.
- 13.Исторические аспекты винопития на Руси.
- 14.Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
- 15.Почему принимают наркотики.
- 16.Когда возникает интерес к наркотикам.
- 17.Наркотики и их жертвы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Тематика родительских собраний

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с инспектором ПДН, секретарем КДН и ЗП.
5. Лекции специалистов ЦРБ.
6. Семейные конфликты (ведет психолог).
7. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:

- «Осторожно, дети!»;
- «Я за здоровый образ жизни!»;
- «Зеленая аптека».

2. Конкурс плакатов:

- «Жизнь без наркотиков»;
- «Нет вредным привычкам».

3. Викторины:

- «Красный, желтый, зеленый»;

- «Кушайте на здоровье».
- 4.Ролевая игра «Суд над табаком».
- 5.Веселые старты.
- 6.Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».
- 7.Товарищеские встречи по разным видам спорта.

«Утверждаю»

Директор школы: И. Ю. Сосновская

**Информация
о выполнении национального проекта «Здоровье»
в МБОУ Фокинская СОШ № 3.**

В 2019-2020 учебном году одним из основных направлений учебно-воспитательной работы школы, является **спортивно – оздоровительное направление**, в которое включены мероприятия по пропаганде здорового образа жизни. Представление всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально – адаптивного, физически развитого выпускника.

Воспитательные цели и задачи:

- Формирование потребности здорового образа жизни у учащихся.
- Формирование здоровых взаимоотношений с миром, обществом и самим собой.
- Повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья ребенка.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа построения воспитательной системы здоровьесберегающей среды школы.

Педагогические средства:

- Пакет диагностик состояния здоровья учащихся. Анкета склонности к вредным привычкам.

- Совместные мероприятия с Фокинской городской больницей.
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков.
- Программа учебных предметов (ОБЖ, «Окружающий мир», биология).
- Дни здоровья.
- Программа летнего оздоровительного сезона.
- Школьные программы спортивно-массовой ,оздоровительной работы.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
1	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе, организация дежурства по школе и классных кабинетах.	В течение года	Директор школы Заместитель директора по УВР, по АХЧ. Классные руководители.	
2	Эстетическое оформление интерьера классов и школы (озеленение учебных кабинетов и холлов школы).	Постоянно	Директор школы, зав. Кабинетами, Руководители кружков	
3	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок.	Сентябрь январь	Завуч	

4	Смотр кабинетов	Ежегодно	Директор школы, зав. кабинетами.	
5	Организация активного отдыха на переменах	Постоянно	МО начальных классов, совет старшекласснико в, «Школа вожатского мастерства»	
6	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни: ОБЖ, Окружающий мир, Мир вокруг нас		Администрация школы	Педсовет
7	Проведение «здоровых уроков»; разнообразие форм проведения уроков.	Постоянно	Администрация школы, учителя- предметники медицинская сестра школы.	Педсовет
8	Проведение тематических валеологических занятий. Тематических конференций с врачами горбольницы «Здоровье береги с молодцу»	По плану школы	Администрация школы, учителя- предметники. Врачи городской больницы, родители учащихся	Педсовет
9	Психолого-педагогическая подготовка учащихся к экзамену	2 полугодие	Администрация школы, учителя- предметники.	Семинар с учителями школы.

10	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Повседневно	Учителя-предметники	Мероприятия по охране зрения учащихся.
----	--	-------------	---------------------	--

2. Уровень здоровья учащихся. Мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей.

1	Анализ состояния здоровья учащихся на основе углубленного осмотра.	Начало учебного года	Руководители школы, медработник.	Педсоветы, родительские собрания, где разрабатываются программы совместной деятельности. Выступление медработника на педсоветах, родительских собраниях. Индивидуальные консультации о состоянии здоровья детей и рекомендации по его восстановлению.
2	Профилактическая работа через беседы, «Уголки здоровья», санбюллетени, полезные советы, экраны чистоты и т.д.	Постоянно	Медработник. Кл. рук.	
3	Организация горячего питания.	Постоянно.	Администрация школы социальный	

			педагог	
4	Профилактическая работа во время эпидемий		Администрация школы. Медработник.	Составляется специальная программа.
5	Организация постоянно действующих лекториев для учащихся, учителей, родителей по пропаганде здорового образа жизни.		Кл. рук.	Тематика составляется на основе диагностических данных, исследований педагогов, родителей, учащихся.
6	Организация работы кружков, факультативов по волеологической тематике	Ежегодно Сентябрь	Администрация школы	

3. Гигиеническое, санитарно-просветительное воспитание учащихся.

1	2	3	4	5
1	Реализация программы: «Здоровье»	В течение года	Классные руководители, Мед. работник.	
2	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни.		Библиотекарь	
3	Организация постоянно действующих лекториев для учащихся, учителей, родителей по пропаганде здорового образа жизни.		Медработник, Классные руководители. Пресс-центр школы Кучеров А.А.	Тематика составляется на основе диагностических данных, исследований педагогов, родителей, учащихся.
4	Организация работы кружков, факультативов, по волеологической тематике.	Ежегодно сентябрь	Администрация школы.	

4. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания, спайсы)

1	2	3	4	5
1	Результаты тестирования учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы.	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, психолог Классные руководители	Вопросы и анкеты
2	Участие в проведении: Международного дня борьбы со СПИДом; Международного дня борьбы с курением.	1.12 19.12.	Черкасова С.Н. Классные руководители медработник	Классные часы «СПИД – чума века» конкурс плакатов выпуск бюллетеней Тест: «Что мы знаем о курении» Информационный бюллетень: «Курение и организм» Беседы «Вы рискуете своими легкими»
3	Родительский лекторий: «Если в семью пришла беда» «Легко ли быть молодым»	Раз в полугодие Первое полугодие	Библиотекарь Врач педиатр Мальцева Г.Ю.	Круглый стол. Участники: - родительский комитет - педагоги - медработники
4	Цикл бесед по профилактике вредных привычек	Постоянно	Классные руководители Медработник Митрохина Е.С.	Беседы составляются классными руководителями на год
5	Проведение школьной акции «Мы –	Ежегодно	Заместитель	В программе:

	против наркотиков»		директора по воспитательной работе	- радиопередачи, классные часы «Наркомания – родня эпидемии». - Круглые столы с родителями и учащимися. - Диспут «Наркотиковая религия. - Конкурс рисунков, сочинений. - Обзорные книжные выставки.
	Участие в проведении анонимного добровольного диагностического тестирования учащихся 7-х – 11-х классов	14.02 -18.02 17.02	Классные руководители 7-х-11-х классов Черкасова С.Н. Мальцева Г.Ю. (врач педиатр)	Классные часы Общешкольное родительское собрание

5. Физкультурно-массовая оздоровительная работа.

1	2	3	4	5
2	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: - определение группы здоровья; - занятость в спорт. секциях.		Зам. директора по воспитательной работе; учитель физкультуры	В школе должно быть: - расписание работы спортивных секций
3	Школьные программы спортивно-массовой оздоровительной работы	Учебный год	Директор школы	- Дни здоровья. - Работа школьных спорт. секций. - Школьные спорт. соревнования.

				- Подвижные игры, конкурсы. - Походы
4	Летняя оздоровительная программа		Социальный педагог	- Организация работы школьного лагеря

Гигиенические критерии рациональной организации урока

(Кучма В.Р., Сердюковская Г.Н., Демин А.К.,

Руководство по гигиене и охране здоровья школьников, М., 2000г.)

№	факторы урока	Уровни гигиенической рациональности урока		
		рациональный	недостаточно рациональный	нерациональный
1	Плотность урока	не менее 60% и не более 75-80%	85-90%	более 90%
2	Количество видов учебной деятельности	4-7	2-3	1-2
3	Средняя продолжительность различных видов учебной деятельности	не более 10 мин.	11-15 мин.	более 15 мин.

4	Частота чередования различных видов учебной деятельности	смена не позже чем через 7-10 мин.	смена через 11-15 мин.	смена через 15-20 мин.
5	Количество видов преподавания	не менее 3-х	2	1
6	Чередование видов преподавания	не позже чем через 10-15 мин.	через 15-20 мин.	не чередуются
7	Наличие эмоциональных разрядок (количество)	2-3	1	нет
8	Место и длительность применения ТСО	в соответствии с гигиеническими нормами	с частичным соблюдением гигиенических норм	в произвольной форме
9	Чередование позы	поза чередуется в соответствии с видом работы. Учитель наблюдает за посадкой учащихся	имеются случаи несоответствия позы виду работы. Учитель иногда контролирует посадку учащихся	частые несоответствия позы виду работы. Поза не контролируется учителем
10	Наличие, место, содержание и продолжительность физкультминуток	на 20 и 35 мин. урока по 1 мин. из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого	1 физкультминутка с неправильным содержанием или продолжительностью	отсутствуют
11	Психологический климат	преобладают положительные эмоции	имеются случаи отрицательных эмоций. Урок эмоционально индифферентный	преобладают отрицательные эмоции

12	Момент наступления утомления учащихся по снижению учебной активности	не ранее 40 мин.	не ранее 35-37 мин.	до 30 мин.
----	--	------------------	---------------------	------------

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от 5 сентября 2019 года

Директор школы: «Утверждаю».
/И.Ю. Сосновская./

ПОЛОЖЕНИЕ
О Дне Здоровья
МБОУ «Фокинская средняя школа № 3»

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

1.1. День здоровья проводится каждый последний учебный день четверти, с целью пропаганды среди обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения МБОУ «Фокинская средняя общеобразовательная школа № 3» здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту.

1.2. Задачи: привлечение обучающихся школы к занятиям физической культурой и другими видами спорта;

- выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в школьных, районных и областных соревнованиях (спартакиадах);
- пропаганда различных видов спорта, с проведением показательных выступлений обучающихся школы;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на повышение профилактики заболеваемости детей и подростков;

- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

II. ПОРЯДОК ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ

2.1. Организация проведения соревнований возлагается на учителей физической культуры, классных руководителей, заместителя директора по УВР:

- Программа и форма проведения Дня здоровья разрабатывается учителем физической культуры, классными руководителями совместно с заместителем директора по УВР.
 - о Учитель физической культуры, классные руководители участвуют в подготовке команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья.
 - о Заместитель директора по УВР отвечает за подготовку призов для команд-победительниц обучающихся, занявших I, II, III места.
 - о Классные руководители доводят программу Дня здоровья до сведения обучающихся не позднее одной недели до его проведения.

2.2. Содержание Дня здоровья может включать спортивные соревнования по отдельным видам спорта, спортивные игры, подвижные и шуточные эстафеты, туристические походы, вопросы и практические занятия по ОБЖ, классные часы, беседы по профилактике здорового образа жизни.

2.3. В состав судейских команд входят администрация школы и классные руководители.

2.4. Дата сроков проведения Дня здоровья определяется планом работы школы и приказом директора школы.

III. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

3.1. Спортивные соревнования, запланированные в рамках программы Дня здоровья проводятся в спортивных залах школы, стадионе, фойе школы, в бассейне.

3.2. Дни здоровья проводятся по разработанному и утверждённому директором школы плану.

3.3. Спортивные соревнования в рамках программы Дня здоровья начинаются в 9 часов. Общая продолжительность соревнований – до 3-х часов.

IV. УЧАСТНИКИ

4.1. К участию в мероприятиях в рамках программы Дня здоровья привлекаются все обучающиеся 1- 11 классов школы.

4.2. В спортивных соревнованиях принимают участие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения Дня здоровья.

4.3. Освобожденные обучающиеся присутствуют на всех мероприятиях Дня здоровья и выступают в качестве зрителей, болельщиков, помощников классных руководителей по поддержке дисциплины и порядка.

V. НАГРАЖДЕНИЕ

5.1. Классные команды, занявшие 1-3 места награждаются Почётными грамотами.

5.2. Учащиеся, занявшие 1-3 места награждаются Почетными грамотами.

5.3. Школьные команды, занявшие 1,2,3, места награждаются Почётными грамотами.

**Программа деятельности
по профилактике различных видов
зависимостей МБОУ «ФСОШ №3»**

*Разработана
учителем ОБЖ
Кучеровым А.А.
учителем биологии
Колякиной Е.В.*

Пояснительная записка.

Все мы теперь знаем, что наркотики - это плохо. Зайдите в любой школьный класс, и практически все учащиеся хором вам подтвердят это. Но тогда возникает вопрос: «Откуда берутся наркоманы?» Поэтому можно предположить, что открытая профилактика наркомании необходима, но недостаточна.

К сожалению, как показывают наблюдения, слово «профилактика» в большинстве случаев не вызывает интереса у учащихся. Можно много говорить о наркотиках, их вреде здоровью, часто произносить слово «наркомания», и учащиеся будут знать все о наркотиках, их разновидностях, где они продаются, но и этого будет недостаточно. Этим можно снять у них лишь некое поверхностное, познавательное любопытство к наркотикам.

Снять любопытство к наркотикам простыми рассказами о них, на мой взгляд, невозможно. Если вы часто будете говорить о них, склонять слово «наркотик», то это может вызвать даже обратную реакцию. Поэтому произносить его лучше реже, но так, чтобы учащиеся эмоционально отреагировали, вздрогнули.

Я предлагаю метод *косвенной и скрытой* профилактики наркомании. В этом случае при взаимодействии преподавателя с учащимися должны затрагиваться ненаркотические темы, казалось бы, не имеющие отношения к проблеме наркомании.

В рамках процесса преподавания прием косвенного внушения против наркомании и алкоголизма можно применять практически во всех школьных предметах. Почти всегда можно связать проблему наркомании с изучаемой темой. Для этого нужно: выбрать занимательную тему; вывести ее на психологическую или философскую проблему (переживания, настроения, смысл жизни, смерти, поведения, ценностей и т. д.); показать, как усложняется разрешение этой проблемы в случае потребления алкоголя или наркотиков.

Так, например, через феномен пьянства, который описывается в том или ином произведении, можно всегда перейти к феномену настроения. От какого-то маленького отрывка из рассказа можно всегда плавно выйти на проблему настроения.

Возьмем уроки химии. Есть вещество, молекула и ее химическая формула. Это - яд, который разлагает мозг вот таким-то образом. Запугивания не было, а просто рассматривался химический процесс разложения организма. Аналогично можно рассмотреть процесс разложения организма наркомана на уроке биологии.

Таким образом, проявляя изобретательность, можно в любой курс аккуратно внедрить (но не грубо и не часто!) тему, направленную на скрытую профилактику наркомании.

Главное: необходимо так сформировать представления школьника о настроении, ценностях жизни и смысле, о свойствах наркотических веществ, чтобы мы могли быть уверенными, что юноша никогда не потребит наркотическое средство. Преподаватель должен уметь на основании того, как говорит учащийся, как он держится, судить о его склонности к наркотику. Школьник, обладающий большим творческим потенциалом, способный в малом видеть многое, любящий и любимый родителями, скучать не будет. Он не рискует стать наркоманом, за исключением того случая, если его обманым или насильственным способом посадят на иглу».

Учитель на уроке химии или биологии должен понятно, донести до учащихся, что не наркотик и не алкоголь пьянят человека, а те вещества настроения, которые с помощью алкоголя и наркотика выжимаются». Поэтому после потребления с утра чаще бывает плохое настроение (феномен похмельного синдрома).

Цель программы: Способствовать формированию жизненной позиции учащихся направленной на умение противостоять любым видам зависимостей и тем людям, которые пытаются к ним приобщить; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Информировать о негативных последствиях различных видов зависимостей для психофизического и социального здоровья;
2. Объяснить опасность и последствия наркотической зависимости;
3. Формировать устойчивую жизненную позицию по противостоянию любым видам зависимостей, как одного из путей сохранения психофизического и социального здоровья.

I блок – учебная деятельность, средствами уроков ОБЖ

№п\п	Наименование разделов и тем курса	Кол-во часов	Организационная форма	Примечание
1.	Раздел: Предупреждение	3 ч.		

	наркомании, алкоголизма и курения среди школьников.			
	Тема 1. Влияние наркотических веществ на здоровье человека.	1 ч.	Интегрированный урок (ОБЖ и литература)	анализ произведения Булгакова «Морфий»
	Тема 2. Правда об алкоголе	1 ч.	Интегрированный урок (ОБЖ, химия, биология)	
	Тема 3. Курение – одна из вредных привычек человека.	1 ч.	Конференция. Тест: «Что я знаю и чего не знаю».	Сообщение учащихся по данной теме.
2.	Раздел: Венерические заболевания и их профилактика. СПИД.	3 ч.		
	Тема 1. Понятие о венерических болезнях. Течение сифилиса и гонореи.	1 ч.	Лекция.	Показ видеофильма
	Тема 2. Профилактика венерических заболеваний.	1 ч.	Беседа.	Врач из Центра медицинской профилактики
	Тема 3. СПИД – болезнь века.	1 ч.	Лекция.	Видеоролик
3.	Раздел: Личная гигиена школьника.	3 ч.		
	Тема 1. Гигиена одежды и обуви.	1 ч.	Интегрированный урок	Составление буклетов

			Групповая работа с дополнительной литературой.	
	Тема 2. Гигиена кожи, ногтей, волос.	1ч.	Интегрированный урок Групповая работа.	Презентация
	Тема 3. Роль закаливания в укреплении здоровья.	1 ч.	Беседа.	Итоговое тестирование по данной теме.
4.	Раздел: Репродуктивное здоровье и факторы, влияющие на него	2 ч.	Урок на базе ЦМП	2 класса, отдельно девочки и мальчики
5.	Итоговый урок Мы осуждаем наркоманию	2 ч.	Пресс-конференция	Приглашение специалистов: психолог, сотрудника отдела межведомственного взаимодействия в сфере профилактики, представителя Р/ц «Любовь»

Формы контроля:

- фронтальный опрос;

- тестирование;
- самостоятельные домашние задания;
- проектная работа.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Учащиеся должны знать:

- об отрицательном воздействии на организм вредных привычек;
- правила гигиены, сохраняющие здоровье человека;
- факторы, разрушающие здоровье человека;
- этические нормы межличностных отношений.

Учащиеся должны уметь:

- объяснять отрицательное воздействие вредных привычек на организм человека;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- работать с литературой: с текстами, рисунками,
- проводить самонаблюдения,

II блок – внеурочная деятельность по предмету.

Упражнение 1.

«Отказ в типичных ситуациях, связанных с употреблением спиртного, наркотиков и других ПАВ»

Время: около 45 минут

Цели:

1. Ученики анализируют и определяют несколько типичных ситуаций, связанных с употреблением спиртного, наркотиков и других ПАВ.
2. Ученики осознают, что употребление спиртного и значительной части ПАВ в нашем обществе является распространенным явлением.
3. Ученики понимают причины и следствия потребления спиртного и других ПАВ, вытекающие из убеждения, что:
 - алкоголь и другие ПАВ доставляют приятные ощущения, улучшая самочувствие, на время заглушая душевную боль;
 - алкоголь и другие ПАВ помогают устанавливать и поддерживать контакты различного рода...;
 - алкоголь и другие ПАВ отвлекает от работы, учебы, решения насущных проблем;
 - алкоголь и другие ПАВ разрушает здоровье, семью, дружбу, любовь и будущее.
4. Ученики обдумывают возможные последствия отказа распития спиртного и употребления ПАВ в нескольких типичных ситуациях. **Вспомогательные материалы:** пять комплектов черно-белых или цветных картинок,

подготовленных учениками. Они должны представлять типичные ситуации, во время которых употребляют спиртное (например, в кафе, в ресторане, на дискотеке, на вечеринке, на семейном торжестве, на стройке - рабочими; в парке - молодежью) и другие ПАВ.

Методы: общая групповая работа.

Ход занятия:

1. Учитель делит класс на группы, состоящие из 5-6 человек. Каждой группе дается комплект картинок и таблица для заполнения. Определяется задание: анализируя картинки, ученики должны заполнить таблицу, отвечая на вопросы: кто, когда, где, почему пьет и употребляет другие ПАВ, можно ли отказаться от этого в отдельных ситуациях?
2. Ученики выполняют задания.
3. Представители групп показывают всему классу полученные результаты.
4. Дискуссия с участием всего класса. Согласование результатов. Определение выводов.

Упражнение 2.

Учащиеся и взрослые говорят: «Спасибо, нет!»

Время: 2-3 занятия по 45 минут, внеклассное анкетирование 1-2 часа.

Цели: ученики знакомятся с аргументами, которые можно использовать, отказываясь пить. Ученики проводят интервью.

Методы: дискуссия, интервью в различных кругах.

Вспомогательные материалы: магнитофон, диктофон.

Ход занятия:

Учитель предлагает классу провести дискуссию на тему: «Какими аргументами можно пользоваться, отказываясь пить спиртное и употреблять другие ПАВ в ситуациях, когда на ученика оказывается давление?»

Представленные классом аргументы записываются на доске, а потом на листочках, которые сохраняются как документ.

Список можно дополнить, предлагая ученикам провести в школе ряд интервью среди своих ровесников.

Учитель начинает дискуссию по следующим вопросам:

- какие аргументы встречаются в обоих списках;
- что отличает оба списка;
- как молодые люди могут отказаться от распития спиртного и употребления других ПАВ в компании;
- какие аргументы представили участвующие в интервью женщины; - какие аргументы представили участвующие в интервью мужчины;
- какие способы отказа от употребления алкоголя и употребления других ПАВ являются «женскими», а какие - «мужскими»;
- какие аргументы наиболее эффективны?

Вопросов может быть и больше.

Упражнение 3.

Отказ от ПАВ в группе ровесников

Время: около 45 минут.

Цели:

1. Ученики самостоятельно высказывают предложения о том, что могло стать причиной употребления алкоголя и других ПАВ в данном случае.
2. Ученики самостоятельно высказывают предложения о том, что могло стать причиной употребления алкоголя и других ПАВ в данном случае.
3. Ученики в ходе обсуждения высказывают предложения относительно фактов распития спиртных напитков и употребления других ПАВ детьми и подростками.
4. Ученики ищут причины, по которым дети и подростки должны отказываться от распития спиртного и употребления других ПАВ. **Вспомогательные материалы:** специальная анкета, предназначенная для каждого ученика.

Методы: дидактическая игра в форме интервью журналиста, дискуссия с участием всего класса.

Ход занятия:

Действующие лица (возможный вариант): журналист, Павлик, отец Павлика, мать Павлика.

Журналист сообщает: «Вчера вечером в городскую больницу был доставлен 11-летний мальчик Павлик, обнаруженный в состоянии алкогольного опьянения в автобусе. К счастью, первый контакт мальчика с алкоголем не закончился трагически. Как это произошло?». Павлик рассказывает.

Журналист обращается к матери Павла: «А может быть Вы знаете причины вчерашнего «приключения» сына'?». Мать Павла: «Мой сын немного ниже ростом его ровесников в классе. Может быть, отсюда все его комплексы, а может таким образом он хотел понравиться друзьям? Вероятно, Павел хотел доказать. Что он сильный мужчина?

Журналист: «Конечно, здесь мы имеем дело с «неформальным» случаем. Но как могло это произойти'?».

В этот момент подключается преподаватель: сначала давайте ответим на вопрос, как вел себя Павлик и его друзья'? Если кто-то что-то делает, то, вероятно, для этого существуют какие-либо причины. Давайте подумаем над ответом на вопрос: почему именно так вели себя Павлик и его друзья, а не иначе. Если каждый ответит самостоятельно на эти вопросы в анкете, которую он получил, то мы попробуем найти причины, по которым дети и подростки употребляют спиртное, а также определить, правильно ли запрещают детям и подросткам употреблять алкоголь.

Аналогичная история рассматривается и в отношении употребления никотина и наркотиков.

Упражнение 4.

Судебное разбирательство

Время: около 45 минут.

Цели: ученики знакомятся с принципами и процедурой судебного разбирательства.

Вспомогательные материалы: судебные реквизиты.

Методы: дидактическая игра.

Ход занятия:

Подготовка судебного процесса может стать для подростков возможностью обсуждения вопроса, посвященного потреблению алкоголя и других ПАВ, возможностью знакомства с системой правосудия и законов, связанным с проблемами ПАВ. План предусматривает распределение ролей между 12-20 учениками и воссоздание событий, связанных с правонарушением или преступлением, совершенным под воздействием алкоголя или другого ПАВ. Игра позволяет обсудить возможность применения наказания нарушителей как формы общественного контроля. В ходе инсценировки судебного разбирательства ученики имеют возможность познакомиться со специальными материалами, касающимися юридических вопросов, медицинских и уголовных проблем.

Упражнение 5.

Ответ: «Нет»

Время: около 45 минут.

Цели: учащиеся учатся говорить «нет» в различных ситуациях.

Методы: дидактическая игра в форме инсценировки.

Ход занятия:

1. Следует выбрать несколько ситуаций из представленных ниже или предложить свой сценарий. Один ученик будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря «нет». Остальные могут избрать роль ровесников, которые оказывают давление. Стоит обратить внимание на то, что сценка должна быть представлена в наиболее приближенной к действительности форме. Важно, чтобы каждый ученик мог в такой ситуации, и сказать «нет».

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятия;
- убежать из дома;
- выпить пиво;
- покурить;
- употребить наркотик;
- списать контрольную работу;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;
- выгородить его, сказав кому-то неправду.
- купить таблетки или другие лекарства;
- не слушаться родителей;

- рассказать о себе.

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними;
- ты попросил своего старшего брата купить им пива; - ты с ними выпил;
- ты с ними употребил наркотики.

2. После того, как все представленные ситуации будут сыграны, стоит похвалить каждого ученика за решимость, с которой он говорил «нет», и просить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего «лица». Затем наступает время обсуждения последствий отказа (ответа «нет») и защиты своих точек зрения (например, потеря друга, очень плохое самочувствие). Какие могли бы возникнуть в этой ситуации проблемы, если бы ты не сказал «нет»?