

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВАРЬЕГАНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

Принято
на педагогическом совете
Протокол от 29.08.2022
№ 1

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Варьеганская ОСШ»
С.Л. Антропова
Приказ № 319-о от 31.09.2022 г.



ПРОГРАММА
деятельности по сохранению и
укреплению здоровья обучающихся
на 2022-2025 гг.
«Будь здоров!»



ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся на 2022-2025 гг. «Будь здоров!»
Разработчик Программы	Администрация муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Варьеганская общеобразовательная средняя школа»
Исполнители Программы	Педагогический коллектив школы, сотрудники
Научно-методическая основа	Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (принят Государственной Думой РФ 21 декабря 2012 г.)
Кем принята Программа	Педагогический совет (протокол №1 от 29.08.2022)
Цели и задачи Программы	<p>Цели:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы. 2. Формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося. <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни. 2. Привитие учащимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания. 3. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей. 4. Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни 5. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся 6. Адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации 7. Повышение уровня профилактической работы
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни. 2. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания. 3. Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей 4. Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни 5. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся 6. Адаптация детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации 7. Повышение качества профилактической работы
Срок действия Программы	2022 – 2025 гг.

I. Пояснительная записка

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья. Создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья школьников. Биологическая реакция организма школьника зависит как от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Программа направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и образование учащихся.

В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, учителя, социально-психологическая служба, медицинский работник.

Реализация школьной целевой программы «Будь здоров!» позволяет комплексно осуществлять систему мер, направленную на улучшение состояния здоровья учащихся.

Цели и задачи программы:

Цели:

- создание единого пространства для формирования и воспитания гармонично развитой личности, физического и психического комфорта в условиях школы.
- формирование творческой, стремящейся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

Задачи программы:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни;
- привитие учащимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей;
- формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
- повышение уровня профилактической работы.

Для этого необходимо:

1. Разработать и внедрить педагогические рекомендации, программы по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.
2. Организовать пропагандистскую работу по вопросам сохранения и укрепления здоровья и формирования потребности в здоровом образе жизни.
3. Создать условия для социально-психологической защищенности детей и подростков.
4. Внедрять современные методы мониторинга здоровья.
5. Проводить мониторинг качества организации учебно-воспитательного процесса.
6. Разработать систему мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни учащихся и минимизирующих влияние стрессообразующих факторов образования.
7. Организовать учебно-воспитательный процесс с учетом медико-психологического обследования учащихся.
8. Осуществлять просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
9. Популяризировать преимуществ здорового образа жизни, расширять кругозор всех участников образовательного процесса.
10. Обеспечивать соблюдение санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности.

11. Обеспечивать соблюдение здоровьесберегающего режима работы школы.
12. Обеспечить организацию рациональной системы питания учащихся.
13. Обеспечить оптимальный режим двигательной активности учащихся.
14. Проводить инструктивно-методическую работу со всеми участниками образовательного процесса.
15. Использовать на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающие технологии.
16. Проводить профилактические мероприятия.
17. Совершенствовать нормативно-правовые условия, информационно – методическое обеспечение.
18. Внедрять оптимальную систему медико -педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам.
19. Совершенствовать материально-техническое обеспечение.
20. Проводить санитарно-просветительскую работу.
21. Проводить оздоровительно-профилактическую работу.
22. Решать оздоровительные задачи средствами физической культуры и спорта.
23. Внедрить оптимальный режим учебного труда и активного отдыха детей в урочное и внеурочное время.

Принципы Программы.

- Принцип гарантий: реализация конституционных прав детей и подростков на получение образования и медицинского обслуживания.
- Принцип участия: привлечение детей и подростков к здоровому образу жизни.
- Принцип педагогической поддержки: вовлечение учителей и воспитателей в широкое движение по созданию здоровой образовательной среды.

II. Мероприятия программы

Совершенствование нормативно-правовых условий, информационно – методического обеспечения в целях сохранения и укрепления здоровья учащихся

№	мероприятия	сроки	Исполнители
1.	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	Каждое полугодие	Заместитель директора по ВР, мед. работник
2.	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	ежегодно	Администрация
3.	Создание в школьной библиотеке подборки научно-методической литературы по тематике ЗОЖ.	постоянно	Библиотекарь
4.	Мониторинг выполнения Программы.	ежегодно	Администрация
5.	Составление социологических карт по классам, составление списков: учащихся группы риска; проблемных семей; многодетных семей; малообеспеченных семей; неполных семей; детей с заболеваниями.	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
6.	Составление индивидуальных учебных планов для учащихся с ограниченными возможностями	Август, сентябрь	Заместитель директора по УР
7.	Издание приказов о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ	Сентябрь	Директор
8.	Составление графика работы технического персонала	Сентябрь	Заведующий хозяйством
9.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ	По графику	Директор, специалист по ОТ

10.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики уч-ся	В летний период	Заведующий хозяйством, начальник лагеря
11.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация, профком, специалист по ОТ
12.	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Кл.рук, медработник
13.	Запись в специальном журнале о результатах испытания спортивного инвентаря, оборудования и вентиляционных устройств, акты-разрешения на проведение занятий в спортивном зале	Август	Специалист по ОТ
14.	Наличие инструкций по охране труда при занятиях легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, лыжной подготовкой, гимнастикой и акробатикой ит.д.	Август	Специалист по ОТ
15.	Заключение договора о медицинском обслуживании детей с закрепленным за школой МУЗ	Январь	Заведующий хозяйством
16.	Изучение методических рекомендаций по проведению занятий по физкультуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	Август	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
17.	Изучение методов проведения уроков физической культуры с учащимися, имеющими недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность	Август	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
18.	Пополнение в школе накопительной информации о состоянии здоровья обучающихся	Август – июнь	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
19.	Изучение информации об оптимальном объеме двигательной активности обучающихся по ступеням обучения	Август	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
20.	Распределение обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, на категории	Сентябрь	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
21.	Организация деятельности педагогического совета школы по организации физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися	Постоянно	Педагогический совет

Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

№	мероприятия	сроки	Исполнители
1.	Организация работы с «сильными» учащимися с целью профилактики учебных перегрузок	В течение года	Зам директора по УР
2.	Вводный инструктаж по правилам ТБ, пожарной безопасности и охране труда	Сентябрь, март	Директор, завхоз, специалист по ОТ
3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	В течение года	Зам директора по УР; руководители МО

4.	Организация работы по изучению правил дорожного движения	По плану воспитательной работы	Кл.рук
5.	Проведение классных часов по нрав-ственному воспитанию: <ul style="list-style-type: none"> • «Ценностные ориентиры выпускников» (анкетирование 9, 11 классов); • «Чувство законности и совесть» (10 класс); • «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы); • «Человек и его манеры» (4-5 классы); • «Личная гигиена» (1-11 классы); • «Жить, побеждая зло» (5-9 классы) 	По планам работы классных руководителей	Зам директора по ВР, кл.рук
6.	Проведение месячников: <ul style="list-style-type: none"> • пожарной безопасности; • гражданской обороны; • охраны труда • спортивно-массовой работы 	Ноябрь, февраль, апрель, май	Директор, заместители директора преподаватель-организатор ОБЖ
7.	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	Декабрь	Библиотекарь
8.	Обеспечение правил ТБ и пожарной безопасности во время проведения мероприятий и на каникулах	Во время каникул	Зам директора по ВР, кл.рук
9.	Родительский лекторий «Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей»	Раз в четверть	Социальный педагог
10.	Консультации для родителей по проблеме сбережения здоровья детей	Постоянно	Зам директора по ВР, медицинский работник
11.	Проведение цикла уроков с валеологической направленностью	В течение года	Учителя физкультуры
12.	Ознакомление педагогов с методическими рекомендациями по проведению занятий по физкультуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе	Август	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
13.	Ознакомление педагогов с методами проведения уроков физической культуры с учащимися, имеющими недостаточное физическое развитие и слабую физическую подготовленность	Август	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
14.	Организация лекций для родителей по ЗОЖ, с приглашением школьных педагогов, медицинских работников, психолога, администрации школы	Постоянно	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры
15.	Индивидуальная работа с родителями. Консультирование, беседы, посещение ребенка на дому, общение по телефону	Постоянно	Заместитель директора по УР, учителя физкультуры

Внедрение оптимальной системы медико-педагогического обеспечения по оказанию помощи детям и подросткам.

№	мероприятия	сроки	исполнители
1.	Организация оздоровительных режимных моментов в организации занятий в первой	Ежедневно	Учителя-предметники

	половине дня (зарядка, физкультминутки)		
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся (неподвижная поза на уроке, отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа учебного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона на уроке)	Ежедневно	Учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся	Начало четверти	Заместитель директора по УР
4.	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья	Один раз в полугодие	Заместитель директора по УР, медицинский работник
5.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра	Один раз в год	Заместитель директора по УР, медицинский работник
6.	Использование диагностики по выявлению наркомании, токсикомании и других вредных привычек среди детей и подростков	Ежегодно	Педагог-психолог, медицинский работник
7.	Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших учащихся	Два раза в год	Педагог-психолог
8.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья	Два раза в год	Директор, кл.рук
9.	Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально-психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса	Один раз в четверть	Педагог-психолог
10.	Проведение смотров учебных кабинетов на предмет соответствия требованиям санитарно – гигиенических условий к кабинету	По графику	Комиссия (по приказу)
11.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма: - организация досуга школьников во время перемен; - соблюдение ТБ при организации учебно – воспитательного процесса	Постоянно	Преподаватели
12.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор, заведующий хозяйством
13.	Рейды: • по проверке внешнего вида учащихся; • по сохранности книг и учебников; • по выполнению школьниками режима дня	По графику	Зам директора по УР, ВР, социальный педагог; библиотекарь
14.	Проведение учебных эвакуационных мероприятий	По графику	Заведующий хозяйством

15	Обеспечение соблюдение правил противопожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор, заведующий хозяйством
16	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации к условиям школьной образовательной среды	Февраль-май	Педагог-психолог, учитель начальных классов
17	Обеспечение оптимальных условий и режима труда при проведении итоговой аттестации в 9, 11 классах	Май-июнь	
18	Организация физкультурной деятельности в группах продленного дня, в том числе проведение спортивного часа;	Сентябрь-май	Воспитатель ГПД, учитель физической культуры

Совершенствование материально-технического обеспечения и улучшение санитарно-гигиенических условий

№	мероприятия	сроки	исполнители
1.	Приобретение сантехнического оборудования, люминесцентных и электрических ламп	В течение года	Заведующий хозяйством
2.	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Заведующий хозяйством
3.	Приобретение моющих и чистящих средств	Постоянно	Заведующий хозяйством
4.	Приобретение посуды для столовой	Постоянно	Заведующий хозяйством
5.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август, сентябрь	Заведующий хозяйством
6.	Обновление кабинета ОБЖ	В течение года	Заведующий хозяйством
7.	Обеспечение спортзала спортивным инвентарём	постоянно	Заведующий хозяйством
8.	Обеспечение исправности электроприборов и приборов учёта	Постоянно	Заведующий хозяйством
9.	Улучшение состояния оборудования спортивной зоны на земельном участке школы	Постоянно	Заведующий хозяйством
10.	Улучшение состояния покрытия и освещения спортивно-игровых площадок,	Постоянно	Заведующий хозяйством
11.	Оснащение спортивного зала оборудованием и инвентарем	Постоянно	Заведующий хозяйством
12.	Улучшение освещения спортивного зала	Постоянно	Заведующий хозяйством
13.	Улучшение санитарно-гигиенического состояния всех физкультурно-спортивных объектов, в том числе душевых помещений для мальчиков и девочек	Постоянно	Заведующий хозяйством
14.	Улучшение технического состояния спортивных снарядов и оборудования	Постоянно	Заведующий хозяйством
15.	Оснащение медицинского кабинета оборудованием и инструментами, необходимыми для обследования физического состояния школьников	Постоянно	Заведующий хозяйством
16.	Обеспечение условий для инклюзивного образования	Постоянно	Заведующий хозяйством

Санитарно-просветительская работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Уроки здоровья и практической гигиены			
1 классы			
1	Правильная посадка при письме и чтении (в школе и дома). Правильная осанка	Сентябрь	Мед. работник зам.директора по УР, кл.рук
2	Правила уличного движения	Сентябрь	Мед. работник зам.директора по ВР, кл.рук
3	Как уберечь себя и других от несчастных случаев	Сентябрь	Мед. работник зам.директора по ВР, кл.рук
4	День первоклассника. Режим дня	Октябрь	Мед. работник зам.директора по УР, кл.рук
5	Гигиена сна	Октябрь	Мед. работник, зам.директора по УР, кл.рук
6	Мытье рук, стрижка ногтей. Гигиенические навыки. Особенности санитаря класса	Ноябрь	Мед. работник зам.директора по ВР, кл.рук
7	Болезни грязных рук	Ноябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
8	Гигиена тела. Умывание лица и шеи, мытье ног, уход за волосами, носовой платок	Декабрь	Мед. работник. зам.директора по ВР, кл.рук
9	Гигиена полости рта	Январь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
10	«Здоровые зубы – здоровью любви»	Январь	Мед. работник, кл.рук
11	Питание – основа жизни. 10 заповедей правильного питания	Февраль	Мед. работник, социальный педагог, кл.рук
12	Рост и развитие человека	Февраль	Мед. работник, кл.рук
13	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Февраль	Мед. работник, социальный педагог, кл.рук
14	Гигиена внешней среды. Уборка и проветривание класса	Март	Мед. работник, кл.рук
15	Уход за обувью и одеждой	Март	Кл.рук
16	Утренняя зарядка, подвижные игры, их польза для здоровья	Апрель	Мед. работник, кл.рук
17	Закаливание, правила купания	Май	Мед. работник, кл.рук
2 классы			
1	Правильная посадка при письме и чтении (в школе и дома). Правильная осанка	Сентябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Режим дня ученика 2 класса. Гигиенические	Сентябрь	Мед. работник, зам.

	навыки, связанные со сном		директора по ВР, кл.рук
3	Школьник должен быть чистым и опрятным. Болезни грязных рук.	Октябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
4	Как сохранить хорошее зрение	Ноябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
5	Безопасность поведения на дорогах. Как уберечь себя и других от несчастных случаев	Декабрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
6	Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм	Январь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
7	Гигиена питания. Питание – основа жизни	Февраль	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
8	Гигиена полости рта	Март	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
9	Укрепление здоровья. Подвижные игры на улице	Апрель	Мед. работник, зам. директора по ВР, учителя физкультуры
10	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Апрель	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
11	Закаливание, правила купания	Май	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
12	Гигиена внешней среды. Уборка и проветривание класса	Май	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3-4 классы			
1	Режим дня школьника	Сентябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Утренняя гимнастика	Сентябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3	Сон школьника	Октябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4	Как одеваться в разное время года	Ноябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
5	Личная гигиена девочки	Ноябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
6	Личная гигиена мальчика	Ноябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
7	Гигиена питания. Понятие о витаминах. 10 заповедей правильного питания.	Декабрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
8	Зимние подвижные игры и развлечения на	Декабрь	Мед. работник,

	воздухе в зимнее время		зам.директора по ВР, кл.рук
9	О микробах, вызывающих разные болезни	Январь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
10	Гигиена полости рта	Февраль	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
11	Рост и развитие человека	Февраль	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
12	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Февраль	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
13	Безопасное поведение на дорогах. Как уберечь себя и других от несчастных случаев	Март	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
14	Влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм	Март	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
15	Как уберечься от заражения глистами	Апрель	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
16	Как отдыхать летом	Май	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
17	Гигиена внешней среды. Уборка и проветривание класса	Май	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук

5-7 классы

1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение

1	Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья.	Сентябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Понятие о здоровье. Здоровье индивидуальное, семейное, общественное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний	Ноябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3	Нравственность и здоровье	Март	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
4	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды. Режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению.	В течение года	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук

2. Режим дня, учебы и отдыха

1	Режим дня школьника	Сентябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Гигиена домашних учебных занятий	Октябрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3	Гигиена сна	Октябрь	Мед. работник, зам.

			директора по ВР, кл.рук
3. Основы рационального питания			
1	Режим питания	Ноябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Санитарно-гигиенические правила приема пищи	Декабрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	Декабрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья			
1	Виды физической культуры и их значение для здоровья человека	Сентябрь	Учитель физкультуры, мед. работник
2	Закаливание. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний	Октябрь	Учитель физкультуры, мед. работник
3	Нарушение осанки	Ноябрь	Учитель физкультуры, мед. работник
5. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний			
1	Правила личной гигиены мальчиков и девочек	Январь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Гигиена полости рта	Январь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Гигиена труда и отдыха	Февраль	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4	Профилактика туберкулеза	Март, май	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды			
1	Гигиена внешней среды	Март	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Понятие о ядовитых растениях	Май	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Предупреждение заболеваний, передающихся от домашних животных	Апрель	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4	Предупреждение укусов насекомых и животных	Май	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
7. Гигиенические вопросы трудового обучения			
1	Организация труда и профилактика производственных травм	Октябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук преподаватель- организатор ОБЖ
8. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма			
1	Безопасное поведение на дорогах	Январь	Преподаватель –

			организатор ОБЖ
2	Бытовой и уличный травматизм	Февраль	Преподаватель – организатор ОБЖ
3	Поведение в экстремальных условиях	Февраль	Преподаватель – организатор ОБЖ
9. Гигиенические аспекты полового воспитания			
1	Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Гигиена мальчика, юноши.	Апрель	Врач-педиатр
2	Анатомо-физиологические особенности женского организма. Гигиена девочки, девушки.	Апрель	Врач-педиатр
3	Половое воспитание подростков. Профилактика ранней беременности, заболевания, передающиеся половым путем.	Октябрь	Врач-педиатр
10. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков			
1	Понятие о наркомании, токсикомании, алкоголизме	Ноябрь, май	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Предупреждение употребления психоактивных веществ	Март	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3	СПИД-чума XXI века	Декабрь	Мед. работник, зам. директора по ВР, кл.рук
8-11 классы			
1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение			
1	Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья. Факторы риска и понятие о самоконтроле	Сентябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Понятие о здоровье. Здоровье индивидуальное, семейное, общественное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний	Ноябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Нравственность и здоровье	Март	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды. Режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению	В течение года	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2. Режим дня, учебы и отдыха			
1	Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда	Сентябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Профилактика переутомления. Рациональная организация труда и отдыха во время экзаменов	Октябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Гигиена сна	Октябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3. Основы рационального питания			
1	Режим питания. Основные принципы	Ноябрь	Мед. работник,

	рационального питания		зам.директора по ВР, кл.рук
2	Санитарно-гигиенические правила приема пищи	Декабрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, классные руководители
3	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	Декабрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4	Значение диетического питания для детей и подростков с различными заболеваниями.	Декабрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
5	Пищевые отравления. Их профилактика. Первая помощь при пищевом отравлении	Январь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья			
1	Виды физической культуры и их значение для здоровья человека. Двигательный режим.	Сентябрь	Учитель физкультуры, мед. работник
2	Виды физической культуры. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний. Физиологические основы закаливания	Октябрь	Учитель физкультуры, мед. работник
3	Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника, плоскостопия	Ноябрь	Учитель физкультуры, мед. работник
5. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний			
1	Половое воспитание подростков	Октябрь	Врач-педиатр
2	Гигиена полости рта	Январь	Учитель физкультуры, мед. работник
3	Гигиена труда и отдыха	Февраль	Учитель физкультуры, мед. работник
4	Общие правила профилактики инфекционных заболеваний	Апрель	Учитель физкультуры, мед. работник
5	Основные виды инфекционных заболеваний и их профилактика	Апрель	Учитель физкультуры, мед. работник
6	Профилактика туберкулеза	Март, май	Учитель физкультуры, мед. работник
6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды			
1	Здоровье и окружающая среда. Медицинские аспекты экологии	Март	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Ядовитые растения, опасные животные и насекомые. Правила поведения в лесу. Съедобные дикорастущие растения	Апрель	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Предупреждение заболеваний, передающихся от животных	Май	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
4	Предупреждение укусов насекомых и животных	Май	Мед. работник, зам.директора по

			ВР, кл.рук
7. Гигиенические вопросы трудового обучения			
1	Роль физического труда и трудовых навыков в гармоничном развитии организма	Сентябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Правила техники безопасности на уроках физики, химии, информатики, трудового обучения	Октябрь	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации. Здоровье и выбор профессии	Апрель	Мед. работник, зам.директора по ВР, кл.рук
8. Основные принципы личной безопасности и профилактики травматизма			
1	Безопасное поведение на дорогах	Январь	Преподаватель–организатор ОБЖ
2	Бытовой и уличный травматизм. Основные сведения о травмах	Февраль	Преподаватель–организатор ОБЖ
3	Поведение в экстремальных ситуациях	Февраль	Преподаватель–организатор ОБЖ
4	Первая помощь при различных видах травм	Март	Преподаватель–организатор ОБЖ
5	Первая помощь при ожогах	Март	Преподаватель–организатор ОБЖ
6	Утопление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание и методы его проведения	Май	Преподаватель–организатор ОБЖ
7	Кровотечения. Виды кровотечения. Первая помощь при кровотечении	Май	Преподаватель–организатор ОБЖ
8	Признаки жизни и смерти. Понятие о шоке. Непрямой массаж сердца.	Май	Преподаватель–организатор ОБЖ
9. Гигиенические аспекты полового воспитания			
1	Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Гигиена юноши	Апрель	Врач-педиатр
2	Анатомо-физиологические особенности женского организма. Гигиена девушки	Апрель	Врач-педиатр
3	Половое воспитание ранней беременности. Заболевания, передающиеся половым путем.	Май	Врач-педиатр
10. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков			
1	Понятие о наркомании, токсикомании, алкоголизме. Химические свойства наркотиков и алкоголизма. Действие наркотиков и алкоголя на разных стадиях. Вред однократного приема наркотиков.	Ноябрь, май	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Предупреждение употребления психоактивных веществ	Декабрь	Мед.работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	СПИД-чума XXI века	Декабрь	Мед.работник
Общешкольные мероприятия			
1	Круглый стол (актуальные темы гигиенического воспитания)	1 раз в четверть	Мед.работник, зам.директора по ВР, кл.рук
2	Праздник здоровья	1 раз в полугодие	Мед.работник, зам.директора по ВР, кл.рук
3	Диспут о здоровом образе жизни	1 раз в четверть	Мед.работник, зам.директора по

			ВР, кл.рук
4	«Дни здоровья» проводимые под эгидой ВОЗ: - «Международный день отказа от курения». - «Международный день борьбы со СПИДом». - «Всемирный день борьбы с туберкулезом». - «Всемирный день здоровья» - «Всемирный день отказа от курения»	12 ноября 1 декабря 21 ноября 7 апреля 31 мая	Мед.работник, зам.директора по ВР, кл.рук
Рекламная деятельность			
1	Оформление уголков здоровья в 1-11-х классах	1 раз в квартал	Классные руководители
2	Выпуск школьной стенгазеты «Будьте здоровы!»	1 раз в четверть	Мед.работник, библиотекарь
3	Выпуск тематических санитарных бюллетеней	1 раз в четверть	Мед.работник, зам. директора по ВР, классные руководители
Работа с родителями			
1-4 классы			
1	Возрастные особенности младшего школьника (итоги медицинского осмотра): - охрана зрения; - профилактика нарушений осанки; - режим дня и рациональное питание; - гигиена младшего школьника; - предупреждение утомляемости	1 в четверть	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Закаливание детей	Апрель	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3	Организация летнего отдыха	Май	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
5-8 классы			
1	Анатомо-физиологическая перестройка организма младшего подростка. Режим дня	Ноябрь	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
2	Рациональное питание	Март	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
3	Гигиена органов дыхания, профилактика туберкулеза	Апрель	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
4	Организации летнего отдыха	Май	Мед.работник, зам. директора по ВР, кл.рук
9-11 классы			
1	Режим учебы, труда и отдыха: - о вреде занятий ночью; - рациональное питание	1 раз в полугодие	Зам. директора по УР, кл.рук
2	Круглый стол «Физические и умственные нагрузки учащихся»	Ноябрь	Мед.работник, зам.директора по УР, кл.рук
3	Дисгармония между половой зрелостью и уровнем психологической и социальной зрелостью	Декабрь	Педагог - психолог
Работа с педагогическим коллективом			

1	Обсуждение результатов медицинского осмотра учащихся на педагогическом совете	После медосмотра	Медицинский работник
2	Оформление стенда в помощь учителям «Гигиеническое обучение и воспитание учащихся»	Октябрь	Мед.работник, зам.директора по ВР
Работа с обслуживающим персоналом школы			
	Провести профилактические занятия: Профилактика кишечной инфекции Профилактика заболеваний, передающихся половым путем, ВИЧ-инфекций Пропаганда здорового образа жизни Профилактика гриппа и ОРВИ Профилактика патологии клещевого энцефалита, описторхоза	Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март	Мед.работник

Оздоровительно-профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Контроль соблюдения режима дня	Постоянно	Кл.рук, социальный педагог
2.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни (лекции, беседы, вечера)	По отдельном у плану	Зам директора по ВР
3.	Социальная поддержка детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Кл.рук, социальный педагог
4.	Организация летней оздоровительной площадки при школе	Июнь	Зам директора по ВР
5.	Озеленение учебных кабинетов	Май-сентябрь	Заведующие кабинетами
6.	Месячник по уборке школьной территории	Май	Заведующий хозяйством
7.	Проведение Недели и дней здоровья	Не реже 1 раза в 2 месяца	Учитель физкультуры
8.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок	По графику	Медработник
9.	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках	Постоянно	Зам директора по УР, учителя
10.	Проведение углубленного медицинского осмотра первоклассников	Июнь-августа	Медработник
11.	Проведение подвижных школьных перемен	Постоянно	Зам директора по ВР
12.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению разрешать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть эмоциями	По отдельном у плану	Педагог-психолог
13.	Витаминотерапия в весенний период	Март, апрель	Кл.рук
14.	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Июнь-август	Директор, профком
15.	Разработка комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии	Постоянно	Учитель физкультуры

	здоровья		
16.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных веществ (5-11 классы)	По отдельном у плану	Зам директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог
17.	Проведение Дня психического здоровья	10 октября	Педагог-психолог
18.	Создание игровой зоны для участников летнего оздоровительного лагеря	июнь	Директор, завхоз, учителя физкультуры
19.	Развитие спортивных традиций школы: <ul style="list-style-type: none"> • Спартакиада; • Большая легкоатлетическая эстафета; • Первенство села по волейболу; • Лыжная эстафета села; • «А ну-ка, парни» и т.п. 	Ежегодно	Зам директора по ВР, учитель физкультуры
20.	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ.	Постоянно	Администрация
21.	Организация и проведение сборов, соревнований, турпоходов.	Ежегодно	Преподаватель-организатор ОБЖ
22.	Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ: <ul style="list-style-type: none"> - проведение классных часов, Дней здоровья; - организация тематических выставок плакатов, рисунков; - проведение конкурсов сочинений; - проведение массовых спортивных праздников; 	постоянно	Кл.рук, педагог-организатор, учитель физкультуры, преподаватель-организатор ОБЖ
23.	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: <ul style="list-style-type: none"> - Дни ГО; - «Зарница», Турслет 	По плану	учитель физкультуры, преподаватель-организатор ОБЖ
24.	Участие в операции «Внимание дети!»	Ежегодно	Ст. вожатые, руководитель отряда ЮИД

Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	Постоянно	Учитель физкультуры
2	Комплектование кабинета физкультуры необходимым спортивным оборудованием и инвентарем	Ежегодно	Администрация, учитель физкультуры
3	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: <ul style="list-style-type: none"> - организация спортивных секций, танцевального кружка; - обучение спортивным играм. 	Постоянно	Руководители секций, кружков.

Организация питания школьников

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	Постоянно	Директор, кл.рук,
2	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания.	2 раза в год	Директор

3	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Администрация, комиссия
4	Улучшение материально – технической базы столовой (приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей	Ежегодно	Администрация, совет по питанию
5	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб – всему голова», « Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки, - встречи с медработником	Постоянно	Заместитель директора по ВР, кл.рук
6	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, кл.рук

Организация летнего отдыха и круглогодичного оздоровления детей и подростков

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Определение режима пришкольного лагеря	Апрель – май	Начальник лагеря
2	Организация полноценного питания	Май – август	Директор
3	Охват летним отдыхом детей различных категорий	Апрель – август	Заместитель директора по ВР, кл.рук
4	Организация работы кабинета-психолога в пришкольном лагере	Весь период	Педагог-психолог
5	Координация работы по оздоровлению ослабленных детей с работниками МУЗ	Май	Медсестра
6	Организация немедикаментозных методов оздоровления (закаливание, гимнастика, фитотерапия и др.) детей в пришкольном лагере	Весь период	Медсестра
7.	Санаторно-курортное лечение и загородный отдых	В течение года	Заместитель директора по ВР

III. Ожидаемые результаты Программы:

1. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и принятия здорового образа жизни.
2. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
3. Устойчивая мотивация к здоровому образу жизни у педагогов, детей и родителей.
4. Формирование отношения участников образовательного процесса к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
5. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся.
6. Адаптация детей с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья и детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
7. Повышение уровня профилактической работы.

Координация и контроль реализации Программы

Контроль за ходом реализации Программы осуществляет администрация школы и педагогический совет школы:

- анализирует ход выполнения плана действий по реализации Программы, вносит предложения по его коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации Программы;
- координирует взаимодействие заинтересованных общественных организаций по развитию системы оздоровления детей и подростков.

IV. План мониторинга осуществления программы «Будь здоров!»

Контроль	Показатели	Осуществление контроля	Сроки	Кто контролирует
Образовательный процесс: урочная деятельность	1. Пропуски уроков физкультуры	Отметка в классном журнале	Ежедневно	Учитель физкультуры
	2. Успеваемость и качество выполнения программы	Отметка в специальной ведомости по классам	1 раз в четверть	Заместитель директора по УР
	3. Интерес и мотивация к урокам физкультуры	Анализ динамики годовых показателей у обучающихся одного и того же класса	В течение года	Заместитель директора по УР
		Анкетирование учащихся	В течение года	Заместитель директора по ВР
2. Образовательный процесс: внеурочная деятельность	1. Посещение кружков спортивных секций	Отметка в журнале	Ежедневно	Учителя физкультуры, кл.рук
	2. Выполнение программы кружковой работы	Проверка присутствия обучающихся в соответствии с отметкой в журнале	1 раз в четверть	Заместитель директора по ВР
	3. Результаты участия в конкурсах, соревнованиях школьного, районного и областного уровня, их динамика	Проверка журналов	1 раз в четверть	Заместитель директора по ВР
	4. Привлечение обучающихся к занятиям в спортивных секциях	По итоговым протоколам и приказам	По окончании проведения	Заместитель директора по ВР

	5. Посещение учащимися массовых мероприятий спортивного характера	Подсчет уч-ся, посещающих занятия % участия от общего количества уч-ся	постоянно	Заместитель директора по ВР
3. Состояние здоровья обучающихся	1. Пропуски уроков по болезни	Отметка в классном журнале	Еженедельно	Кл.рук
	2.Наличи детей с хроническими заболеваниями	По медицинским картам определение динамики	2 раза в год	Медицинский работник
	3. Наличие детей, имеющих вредные привычки (курение, употребление алкоголя, наркотических средств)	- Анонимное анкетирование - Наблюдение	2 раза в год В начале и конце учебного года - ежегодно	Социальный педагог
4. Состояние санитарно-гигиенических условий работы	1. Соблюдение режима проветривания	Наблюдение	Ежедневно	Зав. кабинетами
	2 Соблюдение норм освещения и отопления в помещениях	Наблюдение	1 раз в две недели	Зав. кабинетами
	3 Регулярная влажная уборка помещений	При составлении расписания	Ежедневно	Завхоз
	4. Соответствие учебной нагрузки обучающихся максимально допустимой		Еженедельно	Заместитель директора по УР
5. Соблюдение обучающимися гигиенических норм и правил	1 Мытье рук перед едой	Наблюдение	Ежедневно	Кл.рук
	2 Мытье рук после посещения туалета	Наблюдение	1 раз в неделю	Кл.рук
	3 Наличие чистой одежды для занятий физкультурой	Наблюдение	Ежедневно	Учитель физкультуры
	4 Наличие сменной обуви	Наблюдение	Ежедневно	Дежурный класс, кл.рук
6. Эффективность реализации программы физкультурно-оздоровительной работы в целом	1. Подведение промежуточных итогов 2. Подведение общего итога работы по программе	Анализ	Май	Заместитель директора по УР