|  |
| --- |
| «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ СОШ с. Новоникольска  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В. Булашова  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г. |

**Программа**

**по сохранению и укреплению здоровья школьников**

**«Школа здоровья»**

**Срок реализации 2019-2023 учебный год**

Составитель: ЗДВР Гольская С.Н.

с. Новоникольск

**Содержание.**

1. Краткое обоснование необходимости создания программы  – стр. -3-4

2. Основные термины и понятия Программы – стр. 5-7

3.  Региональные особенности, влияющие на здоровье обучающегося – стр.8

4.  Образовательное пространство учреждения по параметрам здоровьесбережения. – стр.8

5.  Здоровьесберегающие технологии. – стр.9-11

6. Цели и задачи программы. – стр.11

7. Приоритетные направления программы. стр. 12-13

8. Методическое обеспечение программы. – стр.13-14

9.Ожидаемые результаты работы по реализации программы. – стр.15-16

10. Этапы и сроки реализации программы. – стр.16-17

11. Методика оценки эффективности реализации программы. – стр.17

12. Рекомендуемые темы классных часов и бесед. – стр.18-20

13. План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости. – стр.20-22

14. План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся. – стр.23-32

15. Ожидаемые результаты реализации Программы. Организация контроля за исполнением программы. – стр.32-33

16. Основные направления Программы. – стр.33-43

17. Нормативно-правовая база. – стр.43

18.  Литература – стр.44

|  |
| --- |
| *«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».* |

1. ***Краткое обоснование необходимости создания программы***

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. https://arhivurokov.ru/multiurok/7/4/a/74a19a682fe2b8bd63ef6266e1d24cc71d14b92e/proghramma-po-sokhranieniiu-i-ukrieplieniiu-zdorov_1.pngЛишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни сегодня очень актуальна. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа «Школа здоровья“ является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья для получения полноценного образования. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

* Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
* Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
* Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
* Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
* Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

**Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:**

* Интенсификация учебного процесса (постоянное увеличение темпа и объёма учебной нагрузки).
* Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
* Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
* Уровень психологической помощи учащимся.
* Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребёнка происходит не за счёт ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

1. ***Основные термины и понятия Программы***

**Духовное здоровье**- система ценностей и убеждений.

**Здоровый образ жизни -**благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим (культура движений), закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ), положительные эмоции.

**Здоровье**- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (определение ВОЗ).

**Здоровьесберегающая педагогика -**это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

**Здоровьесозидающая образовательная среда**– совокупность компонентов ОУ, их функциональных взаимосвязей и субъектов – педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

**Культура здоровья***–*сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, слагающаяся из ценностного отношения к своему здоровью и здоровью других людей и являющая основой здорового образа жизни.

Межведомственное взаимодействие – организация совместной работы различных структур, имеющих разную ведомственную принадлежность, для решения актульных комплексных проблем, например, здоровьесбережения и здоровьесозидания.

**Нравственное здоровье**- это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Психическое здоровье**- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение); это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

**Сетевое взаимодействие** – установление взаимосвязи между различными образовательными учреждениями или их подразделениями (в данном случае – службами здоровья). Основу сетевого взаимодействия составляют не структурные преобразования, а многочисленные социальные связи, обеспечивающие условия для создания общего образовательного пространства. Сетевое взаимодействие основывается на следующих принципах: открытость и общедоступность определенных ресурсов членов сети как для других членов сети, так и для непрофессиональной общественности; преимущественно «горизонтальное», не иерархическое взаимодействие членов сети.

**Служба здоровья образовательного учреждения***–* организационная форма взаимодействия специалистов ОУ по обеспечению здоровья участников образовательного процесса, формированию их здорового образа жизни.

**Социальное здоровье**- это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

**Социальное партнерство** – технология координации разнонаправленной взаимовыгодной деятельности различных социальных субъектов, вынужденных в силу дефицита ресурсов, иных ограничивающих факторов объединить усилия, материальные возможности и инфраструктуру. Основными категориями социальных партнеров ОУ могут быть органы законодательной и исполнительной власти, учреждения, общественные организации и отдельные категории граждан, заинтересованные в совместной разработке механизмов сохранения и укрепления здоровья детей.

**Физическое здоровье**- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение); состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

**Описание социально-экономической ситуации района**

Здоровье - один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития**.**

Основное направление экономики нашего района – сельское хозяйство, а также переработка сельхозпродукции. Развито виноградарство, садоводство. На территории района находятся совхоз Качинский, совхоз-завод им. П.Осипенко, автотранспортные, бытовые, коммунальные предприятия, а также военный аэродром и гарнизон.

На сегодняшний день в Каче функционирует образовательная школа №13, учреждение дополнительного образования, библиотека, музыкальная школа.

Посёлок Кача расположен в 23 км к северу от Севастополя. Он связан с Севастополем и другими городами и районами Крыма автомобильными трассами. Климат   сухой  субтропический. По количеству солнечных дней в году Кача находится на 2-м месте в Крыму (после Евпатории) - 340 солнечных дней в году. Длительность  сезона  с  комфортными  условиями  для  купания  в  районе  Севастополя  составляет  144  дня.

Многообразен животный и растительный мир Качинской долины. Уникальные природно-климатические условия района, наличие сети хороших автомобильных дорог, историко-культурная среда, наличие удобных пляжей и их доступность для посещения, служат хорошим источником для развития Качи как курортной зоны.

1. **Региональные особенности, влияющие на здоровье обучающихся**

Чем слабее, незащищённее организм человека, (а таков организм ребенка) тем тяжелее последствия для его здоровья от воздействия вредных факторов окружающей среды.

Неблагоприятные воздействия окружающей среды оказывают влияние на здоровье школьников. В нашем регионе – это повышенные дозы УФ-радиации, выхлопные газы автомобилей, содержание пестицидов и ядохимикатов в грунтовых водах, смываемых с садов и виноградников; резкие сезонные перепады температур в зимне-весенний период.

1. **Образовательное пространство учреждения** **по параметрам здоровьесбережения**

Данные медицинской статистики свидетельствуют о том, что за последние годы здоровье школьников серьёзно ухудшилось. Увеличилась частота хронических заболеваний органов пищеварения, нервной и иммунной системы. Отмечается высокое распространение поведенческих факторов риска, таких как курение, употребление спиртных напитков, низкая физическая активность, нерациональное питание. Зафиксирована достоверная зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объёма и интенсивности учебных нагрузок, от несбалансированного питания и распространенности других факторов риска в школьной среде, консервативных форм и методов физического воспитания.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая и т. д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие).

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4-2,6 раза. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и  вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как избыток массы тела.

За период обучения в школе здоровье детей ухудшается, количество патологий возрастает. Ребёнок, как правило, не знает, как вести здоровый образ жизни. Этому его надо учить.

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

Решить эту проблему позволяет использование здоровьесберегающих технологий.

**5. Здоровьесберегающие технологии.**

**1. *Медико-гигиенические технологии (МГТ).***

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии е регламентациями СанПиНов. Медицинский кабинет школы организует проведение прививок учащимся, оказание консультативной и неотложной помощи обратившимся в медицинский кабинет, проводит мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению учащихся и педагогического коллектива, следит за динамикой здоровья учащихся, организует профилактические мероприятия в преддверии эпидемий (гриппа) и решает ряд других задач, относящихся к компетенции медицинской службы. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся отдельных учащихся с проблемами здоровья.

**2. *Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).***

Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового  тренированного человека от физически немощного. Реализуются на уроках физической культуры и в работе спортивных секций.

**3**. ***Экологические здоровьесберегающие технологии (ЭЗТ).***

Направленность этих технологий - создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой. В школе это - и обустройство пришкольной территории, и зеленые растения в классах, рекреациях, и участие в природоохранных мероприятиях.

**4. *Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности (ТОБЖ).***

Их реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, архитекторы, строители, представители коммунальной, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т. д. Поскольку сохранение здоровья рассматривается при этом как частный случай главной задачи - сохранение жизни требования и рекомендации этих специалистов подлежат обязательному учету и интеграции в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ, педагогов - курса «Безопасность жизнедеятельности», а за обеспечение безопасности условий пребывания в школе отвечает ее директор.

**5. *Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)*** подразделяются на 3 три подгруппы:

-  ***организационно-педагогические технологии (ОПТ),***

определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующих  предотвращению  состояния  переутомления, гиподинамии  и других дезаптационных состояний;

***- психолого-педагогические технологии (ПИТ),***

связанные с непосредственной  работой  учителя  на  уроке,  воздействием,  которое  он оказывает все 40 минут на своих учеников. Сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-  ***учебно-воспитательные  технологии  (УВТ),***

которые  включают программы по обучению грамотной заботе о своем  здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной  работы  со  школьниками  после  уроков, просвещение их родителей.

Отдельное место занимают еще две группы технологий, традиционно реализуемые вне школы, но в последнее время все чаще включаемые во внеурочную работу школы:

***-  социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии*** (CAЛPT) включают технологии, обеспечивающие  формирование  и укрепление  психологического  здоровья  учащихся, повышение  ресурсов психологической адаптации личности. Сюда относятся  разнообразные социально-психологические  тренинги,  программы  социальной  и  семейной педагогики,  к  участию  в  которых целесообразно  привлекать  не  только школьников, но и их родителей, а также педагогов.

**6. Цели программы**

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.

**Задачи программы**

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.

2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.

3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащимися.

4.Развитие психолого-логопедо-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического состояния учащихся.

5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

**7. Приоритетные направления**

***1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.***

*Основные задачи направления:*

* организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
* разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
* формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
* построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
* устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
* совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.

***2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.***

*Основные задачи направления:*

* организация просветительской работы среди родителей;
* формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
* привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

***3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.***

*Основные задачи направления:*

* проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
* работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
* внедрение во внеурочную деятельность школы кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;
* осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
* организация активных форм досуга.

***4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.***

*Основные задачи направления:*

* формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
* внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
* осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

**8. Методическое обеспечение программы:**

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.

1. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
2. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

***Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:***

* фронтальный;
* групповой;
* практический метод;
* познавательная игра;
* ситуационный метод;
* игровой метод;
* соревновательный метод;
* активные методы обучения;
* воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

***Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:***

* защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
* компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная гимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
* стимулирующие(элементы закаливания, физические нагрузки и др.);
* информационно-обучающее(письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

* *«Не навреди!».*
* *Принцип сознательности.*
* *Принцип систематичности и последовательности*
* *Принцип повторения знаний, умений и навыков*
* *Принцип постепенности*.
* *Принцип индивидуализации и доступности.*
* *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся*.
* *Принцип наглядности*.
* *Принцип активности.*
* *Принцип оздоровительной направленности*
* *Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.*
* *Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников*.
* *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.*

**9. Ожидаемые результаты работы по реализации программы**

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив школы, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. улучшение организации питания учащихся;
7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровьесбережения детей. Для этого создана

***Прогнозируемая модель ученика.***

*Это – человек:*

* *относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;*
* *знающий механизмы и способы поддержания здоровья;*
* *физически развитый;*
* *стремящийся к физическому совершенствованию;*
* *без вредных привычек;*
* *знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.*
* **Программа предусматривает:**
* мониторинг физического развития и здоровья детей, работу по реализации программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников) – 2016-2020гг.
* предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2020 г.

**10. Этапы и сроки реализации программы**

 Программа **реализуется** в 2019-2023 годы в три этапа

**I этап - диагностический (2019 -2020 год):**

* анализ тенденций в состоянии здоровья и образа жизни обучающихся, воспитанников;
* выявление проблем, определение целей и задач школы по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса;
* описание опыта решения проблем здоровья участников образовательного процесса, подготовка проекта Программы.

**II этап - основной (2020 - 2022 годы):**

* реализация основных мероприятий Программы в рамках комплексной модернизации и развития лицея;
* мониторинговые исследования.

**III этап – оценочный (2023 год):**

* оценка эффективности Программы;
* утверждение нормативных и методических материалов, разработанных в ходе реализации Программы;
* издание основных научно-методических материалов, обобщающих опыт участников Программы.

**11. Методика оценки эффективности реализации программы**

* **Мониторинг** здоровьесберегающей и здоровьесозидающей деятельности школы. Основу мониторинга составляет модель психофизиологического мониторинга. Участие в мониторинге дает возможность соотнести работу конкретного образовательного учреждения: с общегородскими данными; с данными образовательных учреждений, участвующих в реализации программы по обеспечению здоровья участников образовательного процесса; с гигиеническими нормативами (частично).
* **Решаемые задачи:**сбор и анализ первичной информации, выявляющей результативность деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья; повышение культуры здоровья участников образовательного процесса.
* **Объекты мониторинга:**внутришкольная образовательная среда (инфраструктура и кадровый потенциал школы, организация учебного процесса, организация медицинских, физкультурных и педагогических мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся); деятельность педагогов школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся, повышению культуры здоровья; образ жизни учащихся (социальные условия, режим дня, питание, досуговая деятельность, социальные риски); функциональное состояние учащихся и состояние их здоровья.
* **Субъекты мониторинга**: воспитанники и учащиеся всех возрастных групп, классы (группы), педагогические кадры школы

**12. Рекомендуемые темы классных часов и бесед:**

**1-4 классы**

**Тема 1: Режим дня.**Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.**Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.**Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.**Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

**5-9 классы**

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.**Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.**Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.**Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.**Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.**Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.**Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

**10-11 классы**

**Тема 1: Обмен веществ и энергии.**Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих росто-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2: Мозг и нервы.**Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

**Тема 3: Кровь и кровеносная система.**Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**Тема 4: Иммунитет и его укрепление.**Что такое иммунитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

**13. План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.**

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

***Основные задачи****:*

* предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
* формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
* приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
* пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

***Содержание мероприятий.***

*I. Примерная тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 классов.*

*1. Здоровье нации и вредные привычки:*

– что такое здоровье: общие понятия и определения;  
– признаки, сущность, механизмы здоровья;  
– компоненты здоровья и их взаимосвязь;  
– факторы, формирующие здоровье;  
– вредные привычки как факторы риска;  
– причины возникновения вредных привычек.

*2. Курение и его опасность для организма:*

– история употребления табака в России, странах Европы;  
– влияние табакокурения на основные функции организма человека;  
– пассивное курение, его опасность;  
– курение и потомство;  
– профилактические мероприятия по борьбе с курением.

*3. Алкоголь, его опасность для организма:*

– история употребления алкоголя в России, странах Европы;  
– мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;  
– влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;  
– алкоголизм и потомство.

*4. Основные виды психоактивных веществ:*

– легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;  
– понятие о психостимуляторах;  
– психическая и физическая зависимость;  
– позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;  
– профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

*II. Проведение анкетирования и дискуссий*с цельюопределения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

* дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
* анкета “Наркотест ” (изучение отношений учащихся к проблеме наркомании);
* дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).
* курительные смеси: да и против

*III. Проведение нетрадиционных мероприятий:*

– оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;  
– организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами;  
– проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;  
Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Перед школой стоит задача созданий условий для сохранения здоровья учащихся, то есть создания механизма формирования здоровьесберегающей среды.

**14. План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.**

* 1. ***Диагностика, коррекция и развитие учащихся***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
|  | Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья | Октябрь-ноябрь | Социальный педагог, медицинский работник |
|  | Мониторинг состояния здоровья учащихся | В течение года | Классные руководители |
|  | Обновление банка данных о заболеваемости учеников. | 1 раз в год | Классные руководители, медицинский работник |
|  | Проведение подвижных перемен на свежем воздухе | 1 раз в неделю | Учителя начальной школы |
|  | Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся | Систематически | Учителя - предметники |

1. ***Организация здоровьесберегающего образовательного процесса***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий | Постоянно | Директор |
| 2 | Соблюдение воздушного и светового режима в школе | Постоянно | Директор |
| 3 | Обеспечение соблюдения правил ТБ в школе | Постоянно | Директор |
| 4 | Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения | Постоянно | Директор |
| 5 | Регулярное проведение объектовых тренировок | По графику | Директор, начальник штаба ГО школы |
| 6 | Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах | По плану внутришкольного контроля | Администрация школы |
| 7 | Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе | Сентябрь | Администрация школы |
| 8 | Издание приказов:  - об охране жизни и здоровья школьников,  - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда | Сентябрь | Директор |
| 9 | Составление социального паспорта по классам, составление списков:  - учащихся группы риска,  - неблагополучных семей,  - многодетных семей,  - малообеспеченных семей,  - неполных семей,  - детей-инвалидов | Сентябрь | Классные руководители |
| 10 | Учет посещаемости учащимися школы | В течение года | Зам. директора по УВР, классные руководители |
| 11 | Организация дежурства по школе | Сентябрь | Зам. директора  по ВР, классные руководители |
| 12 | Составление графика работы технического персонала | Сентябрь | Директор |
| 13 | Оформление листков здоровья в классных журналах | Сентябрь | Классные руководители, |
| 14 | Организация горячего питания в школьной столовой | В течение учебного года | Ответственные за питание |
| 15 | Обеспечение льготным горячим питанием нуждающихся учащихся | В течение учебного года | Директор  Ответственные за питание |
| 16 | Проведение динамических пауз в 1-х классах | Постоянно | Учителя начальных классов |
| 17 | Проведение подвижных игр на свежем воздухе | Постоянно | Учителя начальных классов |
| 18 | Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала | Сентябрь | Зам. дир. по ВР |
| 19 | Оформление стенда «Хочу быть здоровым» | Октябрь | Учитель биологии, экол. патруль РДШ |
| 20 | Рейды:  - по проверке внешнего вида учащихся,  - по сохранности библиотечных учебников, | По плану внутришкольного контроля | Зам. директора по ВР, УВР, СР библиотекарь, |
| 21 | Обеспечение хранения спортивного инвентаря | Постоянно | Учитель физкультуры |
| 22 | Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период | К началу зимнего периода | зам по АХЧ |
| 23 | Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации | Май-июнь | Зам. директора  по УВР |
| 24 | Организация ремонта учебных кабинетов | Летний период | Зав. кабинетами |
| 25 | Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы. | В летний период | Директор  зам по АХЧ |
| 26 | Подготовка актов по приемке школы | Июль-август | Директор  зам по АХЧ |
| 27 | Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов | Август-сентябрь | Директор  зам по АХЧ |
| 28 | Приемка школы к новому учебному году | Август | Директор |

***3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок | В течение года | Зам. директора по УВР |
| 2 | Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда | Сентябрь  Март | Директор, классные рук. |
| 3 | Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий | В течение года | Зам. директора по УВР |
| 4 | Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения | По плану воспитательной работы | Классные руководители |
| 5 | Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию:  - «Личная гигиена» (1-9 классы)  - «Жить, побеждая зло» (5-9 классы) | Январь  Февраль | Классные руководители |
| 6 | Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни | До декабря | Библиотекарь |
| 7 | Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах | Во время каникул | Директор, кл. руководители |
| 8 | Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся | Ноябрь  Март | Зам. директора по УВР |

***4. Оздоровительно- профилактическая работа***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1. | Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах | Постоянно | Зам. директора по УВР, учителя |
| 2. | Контроль соблюдения режима дня учащимися | Постоянно | Классные руководители |
| 3. | Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся | По графику | Мед. раб. |
| 4. | Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера) | По отдельному плану | ЗДВР,Классные руководители |
| 5. | Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д. | По плану | Классные руководители |
| 6. | Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации | Постоянно | ЗДВР, соцпедагог, Классные руководители |
| 7. | Акция «Молодежь за здоровый образ жизни» | Октябрь-декабрь | Классные руководители |
| 8. | Проведение физкультминуток на уроках | Ежедневно | Учителя- предметники |
| 9 | Проведение Дней здоровья | 2 раза в год | Учитель физ-ры |
| 10 | Работа спортивных секций | Систематически | Учитель физ-ры |
| 11 | Проведение генеральной уборки школы и школьной территории (каждая пятница) | Сентябрь  Май | Кл. руководители |
| 11 | Озеленение учебных кабинетов и территории школы | Май-сентябрь | Классные рук, учитель биологии |
| 12 | Организация летнего оздоровительного лагеря при школе | Июнь | Зам. директора по ВР, учителя |
| 13 | Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период | Июнь-август | ЗДВР, Начальник лагеря |
| 14 | Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива | Июнь-август | Директор, профком |
| 15 | Проведение медосмотра педагогов школы | Август-сентябрь | Администрация |

***4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1. | Подвижные игры на свежем воздухе | Ежедневно | Классные руководители нач. школы |
| 2. | Проведение Дня здоровья | Сентябрь, май | учитель физкультуры |
| 3. | Игра «Мама, папа, я – спортивная семья» | март | Учитель физкультуры |
| 4. | Спортивные игры | Ноябрь | Учитель физкультуры |
| 5 | Соревнование по волейболу между классами | Декабрь | Учитель физкультуры |
| 6. | Спортивные соревнования, посвящённые Дню Защитника Отечества | Февраль | Учитель физкультуры |
| 7 | Футбол | Сентябрь, май | Учитель физкультуры |
| 8. | Эстафета «Веселые старты» 1-4 кл. | Сентябрь, май | Учитель физкультуры |

* + 1. ***5. Работа по преодолению*** ***у учащихся вредных привычек***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Дата | Ответственные |
| 1. | Организация родительского патрулирования | В течение года | Зам. директора |
| 2. | Индивидуальные беседы с детьми «группы риска» | Систематически | Зам. директора, кл. руководители |
| 3. | Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков, курительных смесей | По плану кл. руководителей | Классные руководители |
| 4. | Оформление стенда ««Скажи наркотикам нет», | Ноябрь | Учитель биологии, экологический патруль РДШ |
| 5. | Встречи учащихся с работниками полиции, медицинскими работниками | Ноябрь-декабрь, апрель | Администрация |
| 6. | Акция «Молодежь за здоровый образ жизни» | Октябрь-декабрь | Классные руководители |
| 7. | Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения. | В течение года | Классные руководители |

* + 1. ***6. Работа с родителями.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание работы | дата | ответственные |
| 1. | Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся | Ноябрь, январь, апрель | Директор |
| 2. | Организация индивидуальных консультаций для родителей | В течение  года | Классные руководители |
| 3. | Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики | По плану | Классные руководители |
| 4. | Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях | По плану | Классные руководители |

**15. Ожидаемые результаты реализации Программы. Организация контроля за исполнением программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ожидаемые результаты реализации Программы** | Будут созданы условия для укрепления и сохранения здоровья школьников, повышения качества образования за счет эффективного использования современных инновационных технологий.•         Будет создана система методической поддержки преподавателей в области инновационных технологий.•          Будет создан банк данных с методическими разработками, передовым и педагогическим опытом.• |
| **Организация контроля за исполнением программы** | Осуществляется методическим советом школы, заместителями директора по УВР, по ВР, директором школы. |

**16. Основные направления работы**

**2019-2020 уч. год**

**«Ученик и его здоровье»**

**Главные идеи:**

-сохранение собственного здоровья – одна из основных обязанностей;

-образ жизни человека, отношение к своему здоровью определяет здоровье будущих поколений;

-экологическое воспитание и экологическая культура должны стать основой здравого смысла в сохранении человеком своего здоровья, его поведения и поступках;

-социальное благополучие и успешность человека невозможны без сохранения физического и психического здоровья;

-воспитание привычки к постоянным занятиям физкультурой и спортом не с целью спортивных достижений, а с целью ежедневного оздоровления своего организма;

-стремление к воспитанию в человеке воли, характера, стремления к достижению невозможного.

**Главная цель:** формирование у учащихся всех возрастов понимания значимости здоровья для собственного самоутверждения.

**Задачи воспитания:**

-знакомить учащихся с традициями и обычаями бережного отношения человека к собственному здоровью;

-создавать условия для формирования у учащихся культуры сохранения собственного здоровья;

-формировать у учащихся отношение к мужскому и женскому здоровью как бесценному дару природы;

-создавать возможность учащимся демонстрировать свои достижения и усилия по сохранению здоровья;

-способствовать преодолению вредных привычек учащихся средствами физической  культуры и занятием спортом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п\п** | **Название мероприятий** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
| 1. | День Здоровья (1-11 классы) | сентябрь, май | учитель физкультуры, учителя нач. кл. |
| 2. | Классные часы, беседы, практикумы по ОБЖ (1-11 классы) | сентябрь | Кл. руководители, зав. кабинетами |
| 3. | Спортивные соревнования муниципального и регионального уровня | В течение года | учитель физкультуры |
| 4. | Конкурс рисунков по ПДД | В течение года | педагог-организатор ОБЖ |
| 5. | «В стране дорожных знаков» - познавательная программа для обучающихся начального уровня | Сентябрь-октябрь | педагог-организатор ОБЖ |
| 6. | День борьбы с распространением СПИДа, ВИЧ | декабрь | Кл. руководители,  зам. директора по ВР, экол.патруль  РДШ |
| 7. | Антинаркотические акции | В течение года | экол.патруль, РДШ учитель биологии |
| 8. | «Мы против курения!»- мероприятие, посвященное Дню отказа от курения (5-11 классы) | декабрь | экол.патруль РДШ, учитель биологии |
| 9 | Спортивный турнир «А, ну – ка,  парни!» (5-11 классы) | февраль | учитель физкультуры |
| 10 | «Безопасное колесо» | май | педагог-организатор ОБЖ |

**2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Критерии эффективности | | показатели | Методики изучения |
| 1 | Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся | | * Выработка рекомендаций по проведению оздоровительных динамических пауз, физкультминуток на уроке * Подготовка памятки о режиме дня и рекомендаций для обучающихся по организации учебной и внеучебной деятельности * Организация работы с родителями по проблемам сохранения и укрепления здоровья их детей | Наличие медицинских карт и листков здоровья, сформированность физкультурных групп |
| 2 | Улучшение санитарных условий обучения | | * Регулярность организации профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и педагогов * Организация горячего питания с учетом всех санитарных норм и требований * Контроль за расписанием уроков и объемов домашнего задания в целях упорядочения учебной нагрузки * Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием помещений | Наблюдение, анкетирование обучающихся и педагогов, мониторинг |
| 3 | Создание благоприятного психологического климата | | * Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов * Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению | * Выявление обучающихся группы риска * Тест на тревожность * Исследование эмоционального выгорания педагогических работников |
| 4 | Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта | | * Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований * Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке | * Наличие физкультминуток на уроках * Проведение спортивных соревнований * Работа спортивных секций |
| 5 | Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса | | * Проведение Дней здоровья, конкурсов, акций, декады профилактики вредных привычек, наркомании, ЗППП * Выпуск стенгазет, бюллетеней, листовок, памяток * проведение бесед, тренингов по профилактике стресса, наркомании и табакокурения | * % охвата обучающимися мероприятий * Анкетирование * Количество пропусков по болезни |
| **2020-2021 учебный год** | | | | |
| 1 | Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся | | * Мониторинг здоровья, состояния физического развития обучающихся * Создание единого банка данных о состоянии психологического, физического, нравственного здоровья обучающихся * Организация психолого-педагогической помощи по вопросам здоровьесбережения обучающимся и их родителям | * Анализ пропусков уроков по болезни, * выявление наиболее частых заболеваний |
| 2 | Улучшение санитарных условий обучения | | * Регулярность организации профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и педагогов * Организация горячего питания с учетом всех санитарных норм и требований * Контроль за расписанием уроков и объемов домашнего задания в целях упорядочения учебной нагрузки * Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием помещений | Наблюдение, анкетирование  Работа бракеражной комиссии |
| 3 | Создание благоприятного психологического климата | | * Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов * Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению | * Выявление обучающихся группы риска * Тест на тревожность * Исследование эмоционального выгорания педагогических работников |
| 4 | Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта | | * Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований * Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке * разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях семьи | * Наличие физкультминуток на уроках * Проведение спортивных соревнований * Работа спортивных секций * Занятость обучающихся в спортивных секциях вне образовательного учреждения |
| 5 | Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса | | * Проведение Дней здоровья, конкурсов, акций, декады профилактики вредных привычек, наркомании, ЗППП * Выпуск стенгазет, бюллетеней, листовок, памяток * проведение бесед, тренингов по профилактике стресса, наркомании и табакокурения | * % охвата обучающимися мероприятий * Анкетирование * Количество пропусков по болезни |
| **2021-2023 учебный год** | | | | |
| 1 | Состояние организационно-методической деятельности по здоровьесбережению обучающихся | * Мониторинг здоровья, состояния физического развития обучающихся * Создание единого банка данных о состоянии психологического, физического, нравственного здоровья обучающихся * Организация психолого-педагогической помощи по вопросам здоровьесбережения обучающимся и их родителям | | * Анализ пропусков уроков по болезни, * выявление наиболее частотных заболеваний |
| 2 | Улучшение санитарных условий обучения | * Регулярность организации профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и педагогов * Организация горячего питания с учетом всех санитарных норм и требований * Контроль за расписанием уроков и объемов домашнего задания в целях упорядочения учебной нагрузки * Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием помещений | | * Наблюдение, * Анкетирование * Работа бракеражной комиссии |
| 3 | Создание благоприятного психологического климата | * Снижение психологической напряженности, конфликтов среди обучающихся и педагогов * Снижение количества обучающихся, склонных к девиантному поведению * Отсутствие случаев суицидального поведения | | * Выявление обучающихся группы риска * Тест на тревожность * Исследование эмоционального выгорания педагогических работников * Анкета «Твоё здоровье» * Диагностика суицидальных проявлений |
| 4 | Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта | * Организация массовых спортивно-оздоровительных соревнований * Использование в учебном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроке * разработка рекомендаций по использованию естественных средств оздоровления и физкультуры в условиях семьи | | * Наличие физкультминуток на уроках * Проведение спортивных соревнований * Работа спортивных секций * Занятость обучающихся в спортивных секциях вне образовательного учреждения * Качественные показатели физической работоспособности и степени утомления * Оценка физич. подготовленности обучающихся в течение года |
| 5 | Сформированность валеологического мышления всех участников педагогического процесса | * Проведение Дней здоровья, конкурсов, акций, декады профилактики вредных привычек, наркомании, ЗППП * Выпуск стенгазет, бюллетеней, листовок, памяток * проведение бесед, тренингов по профилактике стресса, наркомании и табакокурения | | * % охвата обучающимися мероприятий * Анкетирование * Количество пропусков по болезни |

**17. Нормативно-правовая база**

* 1. Конституция Российской Федерации
  2. Конвенция о правах ребенка
  3. Закон Российской Федерации «Об образовании»
  4. Национальный проект «Здоровье»
  5. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 года № 1101-Р «Стратегия развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года»

**18. Литература**

* + 1. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. С-П. 2000
    2. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога. Новосибирск. СО РАН, 2008.
    3. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М. «Академия» 2001.
    4. Свияш А.Г. Здоровье в голове, а не в аптеке. ЗАО Центрополиграф. 2007.
    5. Счастье быть здоровым / под ред. С.А. Муравьев, Г.А. Макарова. Екатеринбург «Фотек» 2009.