



ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МБОУ
СОШ с.Майрамадаг



**Программа «Формирование культуры здорового
и безопасного образа жизни»
МБОУ СОШ с.Майрамадаг**

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем, заботясь о своем здоровье, — у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. *Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми!* Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни. Местом формирования здоровья ребенка сегодня является, к сожалению, не семья, где опыт родителей часто недостаточен, не медицинские учреждения, занимающиеся болезнями и больными детьми, а система образования. Но школа, без помощи родителей и медицинских учреждений не сможет решить проблемы сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни. Мы сможем решить эти проблемы только сообща.

Основная задача современной школы — *обеспечить комфортную среду для всех участников образовательного процесса, которая способствует сохранению и укреплению здоровья.*

Общие положения нормативно-правовой базы программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными актами:

- «Конвенция ООН о правах ребенка» и «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей».
- Конституции Российской Федерации.
- Закона РФ «Об образовании».

Цель программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

сохранение и укрепление здоровья учащихся через систему профилактических оздоровительных мероприятий

Задачи программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся;
- Выявление одарённых детей, обладающих уникальными физическими способностями, содействие полному их раскрытию;
- Привлечение к соревнованиям и конкурсам не только здоровых детей, но и учащихся с ослабленным здоровьем, физическими недостатками, обеспечивая при этом равные шансы на победу для всех учащихся;
- Воспитание негативного отношения к вредным привычкам, активная и широкая пропаганда здорового образа жизни;

- Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями города по вопросам профилактики заболеваний.

Деятельность по реализации программы предполагает:

- Объединение учащихся в соответствии с их спортивными интересами для совместных занятий в спортивных кружках и секциях;
- Проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья;
- Подготовку и проведение тематических классных часов, бесед, родительских собраний, лекториев;
- Организацию экскурсий, походов, прогулок;
- Пропаганда здорового образа жизни детей и подростков;
- Организация интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время
- Привлечение внимания родителей и других представителей взрослого населения города к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

Участники программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

- Обучающиеся школы;
- Члены педагогического коллектива;
- Медицинские работники;
- Родители

Ожидаемые конечные результаты реализации программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

- внедрение в практику современных медико-психолого-педагогических и социальных технологий оздоровления детей и подростков;
- соблюдение современных санитарно-гигиенических нормативов и организации и осуществлении учебно-воспитательного процесса;
- совершенствование работы психологической службы школы, как основного механизма перехода к личностно-ориентированной педагогике;
- усиление роли физического воспитания в учебном процессе;
- внедрение щадящих методов контроля знаний, обеспечивающих психологическую сохранность личности ученика;
- индивидуализация обучения, предусматривающая разноуровневое усвоение учебного материала в зависимости от состояния здоровья ребенка;
- повышение социального статуса учителя и сохранение его здоровья, как основного фактора здоровья ученика;
- повышение эффективности профилактики распространенных болезней детей и подростков;
- обеспечение ранней диагностики болезней и оздоровление детей группы риска;

- привлечение родителей к работе по формированию здорового образа жизни;
- внедрение новых эффективных форм медицинского обслуживания подростков.

Причины заболеваемости детей:

- Недостаточная осведомлённость родителей в вопросах сбережения здоровья детей, включая вопросы полноценного питания;
- Перегруженность учебных программ фактологической информацией и чрезмерная интенсификация образовательного процесса, вызывающая переутомление учащихся;
- Неправильная организация питания некоторой категории учащихся дома;
- Непопулярность здоровьесберегающих стереотипов поведения;
- Недостаточная реализация индивидуального подхода к учащимся в процессе учебно-воспитательной работы с учётом психологических, физиологических особенностей и состояния здоровья.

Реализация программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни»

I. Основные направления деятельности и предлагаемые формы работы

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон и т.д.); организация дежурства по классу, по школе и по столовой	В течение года	Директор школы, зам.директора по УВР, по ВР, завхоз, заведующая столовой.
2.	Эстетическое оформление интерьера класса и школы (разведение цветов, живые уголки, информационные центры)	Постоянно	Директор школы, зам. директора по УВР, завхоз, заведующие кабинетами
3.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно сентябрь, январь	Зам. директора по УВР
4.	Приемка кабинетов (аттестация рабочих мест), их соответствие требованиям (санитарно-гигиеническим, психофизическим, эстетическим)	Ежегодно август	Члены МС, Заведующие кабинетами
5.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, настольные игры, работа библиотек)	Постоянно	Зам по ВР,
6.	Работа школьного психолога: диагностика, организация	Постоянно	

	психологоэмоциональной разгрузки учителей и учащихся. Организация и контроль за работой классов компенсирующего обучения. Кружок психологии (10-11 кл.) Организация кабинета психологической разгрузки	По мере возможности	
7.	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни: ОБЖ, экология, «Окружающий мир», ЛФК, «Мир вокруг нас»		Администрация школы
8.	Проведение «здоровых уроков»; разнообразие форм проведения уроков	Постоянно	Администрация, учителя-предметники
9.	Проведение тематических классных часов по программе	По плану школы	Классные руководители 1 – 11 классов
10.	Подготовка учащихся к экзаменам как к радостному событию	2 полугодие	Зам директора по УВР, учителя-предметники
11.	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Повседневно	Учителя-предметники

II. Уровень здоровья учащихся. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья учащихся

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)	Начало учебного года	Врач, медсестра
2.	Улучшение качества медицинского обслуживания: <ul style="list-style-type: none"> Усовершенствование материальной базы медкабинета. Программа деятельности школьного медработника: работа с больными детьми; профилактическая работа через радиогазеты, «Уголки здоровья», санбюллетени, полезные советы. Наблюдение врача-педиатра, закреплённого за школой (организация амбулаторного и диспансерного лечения) 	Постоянно Не реже 1 раза в месяц	Директор школы, медсестра

3.	Организация горячего питания	Постоянно	классные руководители
4.	Профилактическая работа во время эпидемий		Администрация школы, медсестра
5.	Работа центра реабилитации во время каникул		Медсестра,
6.	Оздоровительная работа с детьми в летний период	Июнь	

III. Гигиеническое, санитарно-просветительское воспитание учащихся

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Работа школьного кабинета здоровья.	1 раз в четверть	зам. директора по УВР, зам. директора по ВР, медсестра
2.	Реализация программы «Гигиена пола» (1-11 кл.)	В течение года	Классные руководители, школьный врач, медсестра
3.	Пропаганда спецлитературы по здоровому образу жизни		Библиотекарь
4.	Организация постоянно действующих лекториев для учащихся, учителей, родителей по пропаганде здорового образа жизни		Классные руководители
5.	Организация работы спортивных кружков и секций	Ежегодно сентябрь	Зам. директора по ВР

IV. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Результаты тестирования учащихся (5-8 кл., 9-11 кл.) по выявлению склонностей учащихся к вредным	Ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители

	привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы		
2.	Участие в проведении: Международного дня борьбы со СПИДом; Международного дня борьбы с курением	1.12 19.11	Администрация школы, классные руководители,
3.	Родительский лекторий «В дом пришла беда»	Раз в полугодие	Администрация школы, спецслужбы
4.	Цикл лекций по профилактике вредных привычек	Постоянно	Классные руководители, Врачи, медсестра
5.	Проведение школьной акции «Мы – против наркотиков»	Ежегодно	Зам. директора по ВР

V. Физкультурно-массовая оздоровительная работа

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом: <ul style="list-style-type: none"> • Определение группы здоровья; • Занятость в спортивных секциях: в школе, в МОУДОД «Старт» 	Сентябрь, январь	Зам директора по ВР, медсестра, учитель физкультуры
2.	Программа районной спартакиады школьников		Комитет по физкультуре и спорту
3.	Школьные программы спортивно-оздоровительной работы	Учебный год	Учитель физкультуры, руководители спортивных кружков и секций
4.	Летняя оздоровительная программа	Июнь	

VI. Система классных часов

№ п/п	Сроки	Тема классного часа
1 класс		
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе
2.	Октябрь	Трамвоопасные участки в школе
3.	Ноябрь	Режим дня
4.	Декабрь	Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах

6.	Февраль	Подвижные игры во время перемен
7.	Март	Вред табачного дыма
8.	Апрель	Укусы насекомых
9.	Май	Основы личной безопасности дома

2 класс

1.	Ноябрь	Самопознание через ощущение, чувство и образ
2.	Декабрь	Дружба
3.	Январь	Безопасное поведение в школе
4.	Февраль	Гигиена учебного труда и отдыха
5.	Март	Гигиена питания
6.	Апрель	О вреде табачного дыма

3 класс

1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен
2.	Октябрь	Способы решения конфликтных ситуаций
3.	Ноябрь	Бытовой и уличный травматизм
4.	Декабрь	Строение тела человека. Здоровье и болезнь
5.	Январь	Поведение в экстремальных ситуациях
6.	Февраль	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы
7.	Март	Питание – основа жизни
8.	Апрель	Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасно его употребления
9.	Май	Правила поведения за столом и уход за посудой

4 класс

1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен
2.	Октябрь	Я и другие
3.	Ноябрь	Режим дня школьника
4.	Декабрь	Как защититься от простуды и гриппа
5.	Январь	Кого я могу назвать своим другом, подругой
6.	Февраль	Один дома
7.	Март	Правильное питание – залог здоровья
8.	Апрель	Поведение в общественных местах
9.	Май	На водоёме, в лесу, в горах

5 класс

1.	Сентябрь	Способ преодоления стресса
2.	Октябрь	Безопасность поведения в школе
3.	Ноябрь	«Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества
4.	Декабрь	Режим дня
5.	Январь	Функции основных систем организма
6.	Февраль	Переутомление. Его признаки
7.	Март	Критика. Её виды. Способы реагирования
8.	Апрель	Продукты питания в разных странах
9.	Май	Правила безопасности на дорогах. Правила поведения с

		незнакомыми людьми. Меры предосторожности при контакте со случайными знакомыми
--	--	--

6 класс

1.	Сентябрь	Межличностное общение
2.	Октябрь	Что такое дружба
3.	Ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации
4.	Декабрь	Моя семья
5.	Январь	Я и другие. Как я отношусь к критике
6.	Февраль	Гигиена тела
7.	Март	Правильное питание
8.	Апрель	Психоактивные вещества
9.	Май	Личная безопасность. Правила поведения в экстремальных ситуациях

7 класс

1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе
2.	Октябрь	Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями
3.	Ноябрь	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на жизненный стиль человека
5.	Январь	Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии
9.	Май	Правила безопасного обращения с огнём. Доврачебная помощь при ожогах

8 класс

1.	Сентябрь	Безопасное поведение на дорогах
2.	Октябрь	Бытовой и уличный травматизм
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления
5.	Январь	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка
6.	Февраль	Болезни, передаваемые через пищу
7.	Март	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь
8.	Апрель	Безопасное поведение в городе и на природе

9 класс

1.	Сентябрь	Самооценка личности
2.	Октябрь	Конфликты и способы их разрешения
3.	Ноябрь	Гигиена тела – основа здорового образа жизни
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека
5.	Январь	Питание – основа жизни

6.	Февраль	Безопасное поведение. Травматизм
7.	Март	Поведение в экстремальных ситуациях
8.	Апрель	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека
9.	Май	Правила безопасности на экскурсии и в походе

10 класс

1.	Сентябрь	Самопознание. Ответственность и свобода выбора
2.	Октябрь	СПИД: пути передачи и способы предупреждения
3.	Ноябрь	Правила поведения в местах общественного питания
4.	Декабрь	Уход за кожей лица
5.	Январь	Конформизм, самостоятельность, лидерство
6.	Февраль	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения
7.	Март	Диеты, лечебное питание, голодание, пост
8.	Апрель	Юридическая и материальная ответственность за употребление психоактивных веществ
9.	Май	Модели поведения в экстремальных ситуациях

11 класс

1.	Сентябрь	Любовь, вражда и одиночество
2.	Октябрь	Человек в семье. Семья и её функции. Психологический климат семьи. Развод
3.	Ноябрь	Личность. Формальные и неформальные группы
4.	Декабрь	Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье
5.	Январь	Пищевые приоритеты
6.	Февраль	Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации
7.	Март	Ответственность за нарушения правил дорожного движения
8.	Апрель	Модели поведения людей в экстремальных ситуациях
9.	Май	Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ