

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5  
Черниговского района Приморского края



«Утверждаю»

Директор МБОУСОШ №5

Л.В. Бредюк

1.09.2018

## Программа

здоровьесбережения участников учебно-  
воспитательного процесса

# «Здоровье»

на 2018 – 2022г.г.

## Пояснительная записка

Барометром социально-экономического развития общества является состояние здоровья детей. Многочисленные исследования свидетельствуют о негативных тенденциях в состоянии здоровья школьников.

При анализе заболеваемости детей выявлено, что за последние годы произошел рост число заболеваний органов пищеварения, зрения, костно-мышечного аппарата.

Отмечается тенденция роста числа социальных заболеваний: алкоголизм, наркомания, токсикомания, заболевания мочеполовой системы, а также инфекционного характера. Растет заболеваемость и педагогических работников

В целях сохранения здоровья детей и педагогических работников необходимо проводить широкую работу по сохранению здоровья, профилактике заболеваний. Этому должна способствовать данная программа.

**Цель программы:** Формирование физически здорового человека, сохранение здоровья участников образовательного процесса

### Задачи программы:

- Создание условий для здоровья и физического развития учащихся
- Выявление и устранение факторов риска для здоровья учащихся
- Формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью
- Формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.
- Профилактика вредных привычек.

### Нормативно-правовое обеспечение

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Закон РФ «Об основах охраны труда в РФ»
4. Закон РФ «Об охране окружающей природной среды»

## Основные направления программы и формы работы:

### 1. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью.

№ п\п	Содержание	Класс	Ответственные
1	<p><b><u>Самопознание</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование у ребенка представления о частях тела, внутренних органах и их функциональном предназначении, о здоровье и болезни, воспитание гуманного отношения к физическим недостаткам людей</li> <li>• Формирование у ребенка посредством самопознания через ощущение, чувство, образ представления об эмоциональной сфере личности (чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения)</li> <li>• Формирование представлений о субъективных и объективных признаках здоровья, о репродуктивном здоровье юноши и девушки, понятия о генотипе и фенотипе</li> </ul>	<p>1-4 классы</p> <p>5-8 классы</p> <p>9-11 классы</p>	<p>Учителя биологии, химии, ОБЖ Классные руководители Врачи поликлиники Педагоги дополнительного образования.</p>
2.	<p><b><u>Я и другие</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с правилами межличностного общения, поведения на улице и в общественных местах, правилами поведения с незнакомыми людьми. Знакомство с правами и обязанностями ребенка в семье, правилами семейного общения.</li> <li>• Изучение и применение на практике правил межличностного общения (предупредительность, представление себя, отказ от нежелательного общения) Знакомство со способами конструктивного решения конфликтных ситуаций</li> <li>• Формирование представлений об индивидуальных различиях</li> </ul>	<p>1-4 классы</p> <p>5-8 классы</p> <p>9-11 классы</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители</p>

	<p>восприятия и понимания людьми друг друга, об интимных межличностных отношениях (дружба, любовь, вражда, одиночество). Знакомство с правовыми аспектами семейного взаимодействия, о функциях семьи, о способах манипулирования людьми.</p> <p>Формирование представлений о формальных и неформальных группах, их специфике, о механизмах воздействия группы на личность и личности на группу в области укрепления и сохранения здоровья, о принятии решения в группе, о конфликтах и путях их разрешения. Приобретение навыков, необходимых для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.</p>		
3	<p><b><i>Гигиенические правила и профилактика инфекционных заболеваний</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с правилами гигиены тела. Полости рта, формирование представлений о гигиене труда и отдыха, о профилактике инфекционных заболеваний.</li> <li>• Формирование представлений об индивидуальных и возрастных особенностях кожи, об уходе за различными частями тела (волосы, кожа рук и ног, ногти, зубы и полость рта) Знакомство и соблюдение режима учебы, отдыха и сна. Выработка индивидуального режима физических и умственных нагрузок. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Применение на практике знаний правил гигиены тела, полости рта, гигиены труда и отдыха.</li> <li>• Осознанный выбор гигиенических средств, подбор и правила пользования косметическими средствами.</li> </ul> </li> </ul>	<p>1-4 классы</p> <p>5-8 классы</p> <p>9-11 классы</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители Врачи поликлиники</p> <p>Врачи поликлиники Классные руководители</p>
4.	<p><b><i>Питание и здоровье</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представления о питании как основе жизни, об</li> </ul>	1-4	Классные

	<p>основных пищевых веществах, о пищеварении, о режиме питания, о правилах поведения за столом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представления о традициях приема пищи в разных странах, о непереносимости некоторых продуктов и блюд, об обработке пищевых продуктов перед употреблением, о хранении пищевых продуктов, о правилах ухода за посудой</li> <li>• Знакомство с основными правилами рационального питания, о пищевых приоритетах, о сбалансированности питания, о диетах, о питании в особых условиях, об основных химических и биологических загрязнителях пищи (тяжелые металлы, пестициды, плесень)</li> </ul>	<p>классы</p> <p>5-8 классы</p> <p>9-11 классы</p>	<p>руководители</p> <p>Классные руководители Учителя</p> <p>Классные руководители Учителя химии, биологии</p>
5.	<p><b><i>Основы личной безопасности и профилактика травматизма</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с элементарными правилами дорожного движения, правилами безопасного поведения у железнодорожных путей. Знакомство с элементарными правилами безопасности в быту</li> <li>• Формирование представления об опасных факторах современного жилища, школы, игровой площадки. Изучение необходимых сигналов.</li> <li>• Знакомство с основными видами травм и основными приемами помощи пострадавшему</li> </ul>	<p>1-4 классы</p> <p>5-8 классы</p> <p>9-11 классы</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Учителя ОБЖ Классные руководители</p> <p>Врачи поликлиники</p>
6.	<p><b><i>Предупреждение употребления психоактивных веществ</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование общих представлений о психоактивных веществах, о вреде табачного дыма и о поведении с людьми, потребляющими психоактивные вещества.</li> <li>• Продолжение формирования представлений о психоактивных веществах, о вреде табачного дыма, алкоголя и о поведении с людьми,</li> </ul>	<p>1-4 классы</p> <p>5-8 классы</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители Учителя</p>

	<p>потребляющими психоактивные вещества.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование представления о легальных и нелегальных психоактивных веществах. Знакомство с формами зависимости от ПАВ (социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая, психологическая.), с признаками интоксикации и побочными действиями и болезнями при употреблении ПАВ, о способах защиты себя и других в ситуациях употребления ПАВ. Знакомство с правилами противостояния групповому давлению.</li> </ul>	9-11 классы	Классные руководители Врачи поликлиники Учителя Химии, биологии, ОБЖ
7.	<p><b>Культура потребления медицинских услуг.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование общих представлений о пользе и вреде медикаментов, об осторожном обращении с лекарствами, которые хранятся дома.</li> <li>• Формирование общих представлений о правилах пользования услугами поликлиники и вызова врача на дом, о стационарном лечении показаний для госпитализации</li> </ul>	1-4 классы  5-11 классы	Классные руководители  Классные руководители Врачи поликлиники

**2. Формы работы по формированию у учащихся осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью**

№ п/п	Формы работы	Ответственные
1	Отслеживание психического и физического развития учащихся	, мед, работник, учителя физкультуры, классные воспитатели
2	Собеседования с учащимися и их родителями.	Классные руководители. Учителя физкультуры.
3	Классные часы, уроки здоровья.	Классные руководители. Органы классного

		самоуправления
4	Проведение дней, декад, месячников здоровья.	Учителя ОБЖ, физкультуры
5	Учеба классных воспитателей, учителей-предметников, обмен опытом.	Руководитель МО Заместитель директора по ВР

### **3. Создание комфортной среды пребывания участников учебного процесса.**

№ п/п	Формы работы	Ответственные
1.	Регулярные рейды по исследованию санитарного состояния школьных помещений	Администрация, профсоюзный комитет
2.	Соблюдение температурного режима	Зав. кабинетом Заместитель директора по АХР
3.	Озеленение помещений школы	Зав. кабинетом Заместитель директора по АХР
4.	Организация горячего питания в школьной столовой	Директор Заместитель директора по АХР
5.	Организация влажных уборок и проветривания помещений в течение учебного дня.	Учителя-предметники, Классные руководители
6.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Рассаживание учащихся;</li> <li>• Анализ школьного расписания</li> <li>• Предотвращение перегрузки учебными занятиями</li> <li>• Дозирование домашних заданий</li> <li>• Профилактика близорукости</li> </ul>	Классные руководители  Заместитель директора по УВР  Учителя-предметники



#### 4. Оздоровительные мероприятия

№ п/п	Формы работы	Ответственные
1.	Организация и работа спортивных секций и кружков	Заместитель директора по ВР Педагоги дополнительного образования
2.	Организация спортивных соревнований, «веселых стартов» спортивных стартов, игр на местности и т.д.,	Учителя физкультуры, педагоги дополнительного образования
3.	Проведение обязательных физкульт-минуток для учащихся школы и динамических пауз для учащихся 1-х классов.	Учителя
4.	Систематическое изучение и строгое выполнение мер безопасности в период учебных занятий, походов, соревнований, внеклассных мероприятий	Организатор ОБЖ Учителя-предметники Классные руководители Педагоги дополнительного образования
5.	Организация и систематическое проведение практических занятий по оказанию доврачебной помощи при травмах	Организатор ОБЖ

#### 5. Лечебная работа

№ п/п	Формы работы	Ответственные
1.	Контроль за состоянием здоровья учащихся школьным фельдшером	Школьный фельдшер
2.	Проведение медицинских осмотров, профилактических прививок	Школьный фельдшер
3.	Совместная просветительская работа со специалистами поселковой поликлиники	Заместитель директора по ВР
4.	Оказание первой медицинской помощи при необходимости.	Школьный фельдшер
5.	Приобретение медицинских препаратов первой необходимости	Заместитель директора по АХР

#### 6. Профилактика вредных привычек

№ п/п	Формы работы	Ответственные
1.	Беседы, классные часы, индивидуальная работа с учащимися	Классные руководители



2.	Беседы врача-нарколога	Заместитель директора по ВР
3.	Организация акций «За здоровый образ жизни», «Новое поколение выбирает» и др.	Заместитель директора по ВР, вожатые, классные руководители
4.	Организация досуговой деятельности	Заместитель директора по ВР, вожатые, классные руководители педагоги дополнительного образования

### **7. Укрепление здоровья сотрудников**

№ п/п	Формы работы	Ответственные
1.	Проведение ежегодных медицинских осмотров	Администрация
2.	Создание условий для психологической разгрузки учителя (комната психологической разгрузки, коллективные выезды на природу, в театр, организация праздников)	Администрация Профсоюзный комитет
3.	Обеспечение педагогов путевками на санаторно-курортное лечение	Профсоюзный комитет
4.	Обучение педагогов приемам и методам снятия эмоциональной напряженности на работе и в быту.	Школьный психолог