

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 215 с углубленным изучением отдельных предметов

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Захарова Е.Г.
Протокол №01
от “31.08.2023”

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСЕБЕРЕЖЕНИЯ
«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЖИЗНЬ»

Срок реализации: 3 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление физического, психического и духовного здоровья, очень актуальны сегодня. Здоровье детей – политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья учащихся и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

Программа предлагает системное предъявление содержания, обращаясь к различным направлениям реализации здоровьесберегающих технологий.

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ И ПРОГРАММОЙ РАЗВИТИЯ

Программа здоровьесбережения «Здоровье – это жизнь» разработана с учетом рекомендаций программы воспитания и программы развития. Согласно модулю «Профилактика и безопасность» программы воспитания НОО, ООО и СОО реализация воспитательного потенциала профилактической деятельности в целях формирования и поддержки безопасной и комфортной среды осуществляется через систему индивидуальных бесед, классных часов, общешкольных мероприятий и включает в себя: организацию деятельности педагогического коллектива по созданию в МБОУ СОШ № 215 эффективной профилактической среды обеспечения безопасности жизнедеятельности как условия успешной воспитательной деятельности; проведение исследований, мониторинга рисков безопасности и ресурсов повышения безопасности, выделение и психолого-педагогическое сопровождение групп риска обучающихся по разным направлениям (агрессивное поведение, зависимости и другое); проведение коррекционно-воспитательной работы с обучающимся групп риска силами педагогического коллектива и с привлечением сторонних специалистов (психологов, конфликтологов, коррекционных педагогов, работников социальных служб, правоохранительных органов, опеки и других); разработку и

реализацию профилактических бесед, направленных на работу как с девиантными обучающимися, так и с их окружением; организацию межведомственного взаимодействия; вовлечение обучающихся в воспитательную деятельность, проекты, программы профилактической направленности социальных и природных рисков в МБОУ СОШ № 215 и в социокультурном окружении с педагогами, родителями, социальными партнерами (антинаркотические, антиалкогольные, против курения, вовлечения в деструктивные детские и молодежные объединения, культуры, субкультуры, группы в социальных сетях; по безопасности в цифровой среде, на транспорте, на воде, безопасности дорожного движения, противопожарной безопасности, антитеррористической и антиэкстремистской безопасности, гражданской обороне и другие); организацию превентивной работы с обучающимися со сценариями социально одобряемого поведения, по развитию навыков саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативным воздействиям, групповому давлению; профилактику правонарушений, девиаций посредством организации деятельности, альтернативной девиантному поведению, - познания (путешествия), испытания себя (походы, спорт), значимого общения, творчества, деятельности (в том числе профессиональной, религиозно-духовной, благотворительной, художественной и другой); предупреждение, профилактику и целенаправленную деятельность в случаях появления, расширения, влияния в МБОУ СОШ № 215 маргинальных групп обучающихся (оставивших обучение, криминальной направленности, с агрессивным поведением и других); профилактику расширения групп, семей обучающихся, требующих специальной психолого-педагогической поддержки и сопровождения (слабоуспевающие, социально запущенные, социально неадаптированные дети-мигранты, обучающиеся с ОВЗ и другие).

Важным проектом Программы развития 2015-2020 гг. стала дальнейшая реализация проекта «Школа полного дня». Создание условий для полноценного пребывания ребенка в образовательном учреждении в течение дня, в том числе, через поляризацию образовательной среды школы и выделением разноакцентированных пространств обеспечивает содержательное единство учебного, воспитательного, развивающего процессов в рамках воспитательной системы и основной образовательной программы образовательного учреждения; создание здоровьесберегающей среды, оптимизацию двигательной активности, организацию рационального питания, работу по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни; создание условий для самовыражения, самореализации и самоорганизации детей.

Направления воспитательной и развивающей программ находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям работы по реализации здоровьесберегающих технологий.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цели:

- овладение учащимися и педагогами современными оздоровительными технологиями;
- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- вовлечение учащихся и педагогов в деятельность, формирующую заинтересованное отношение к собственному здоровью, и развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.

Задачи:

- гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики и коррекции нарушений психологического и физического состояния учащихся;
- диагностика динамики состояния психологического здоровья всех участников образовательного процесса;
- охрана здоровья педагогов и персонала школы; (здоровые учителя формируют здоровое поколение); привлечение системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- посещение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме и применение полученных педагогами знаний на практике;
- разработка проектных работ в рамках данной темы и презентирование результатов проектов.

ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ

Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физической культуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической-педагогической службы в школе;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе.

Функции классного руководителя:

- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение с учащимися школы мероприятий по пропаганде ЗОЖ, профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, зависимого поведения, употребления ПАВ;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- мониторинг использования учащимися социальных сетей интернет.

Функции специалистов службы сопровождения:

- психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащихся правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры;

- разработка системы психолого-педагогического мониторинга показателей психического здоровья учащихся;
- осуществление психологической поддержки учащимся в течение адаптационного периода на разных этапах обучения;
- проведение психодиагностики и диагностики речевых нарушений с целью выявления проблем учащихся, выявление детей с ОВЗ и «группы риска»; учащихся, нуждающихся в щадящем режиме образовательной деятельности;
- разработка, подбор психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах; формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ;
- совершенствование зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и педагогов;
- подбор методов и способов коррекционно-развивающей работы в соответствии с выявленными проблемами и индивидуальными особенностями учащегося;
- оказание психолого-коррекционной, логопедической помощи учащимся
- мониторинг психологического состояния учащихся с целью предупреждения отклонений в психологическом здоровье;
- помощь в создании благоприятного социально-психологического климата в классах;
- ознакомление учащихся и родителей с методиками снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах;
- оказание помощи педагогам в осуществлении индивидуального подхода в общении с учащимися;
- изучение стиля педагогического общения учителей с обучающимися, разработка рекомендаций педагогам;
- школа здоровья для родителей.

Функции медицинских работников школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- просветительская деятельность для учащихся и родителей.

УСЛОВИЯ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСЕБЕРЖЕНИЯ

Основными условиями организации педагогической профилактики являются:

интеграция: реализация целей и задач педагогической профилактики осуществляется в процессе формирования у детей и подростков знаний, умений и навыков, имеющих для них актуальное значение и востребованных в их повседневной жизни;

целостность: вовлечение в сферу педагогической профилактики всех основных институтов социализации несовершеннолетних и молодежи - образовательного учреждения, семьи, ближайшего окружения; системность: педагогическая профилактика рассматривается как часть единого процесса воспитания и обучения несовершеннолетнего, а ее задачи соответствуют общим задачам учебно-воспитательного процесса;

комплексность: задачи формирования у несовершеннолетнего негативного отношения к употреблению психоактивных веществ реализуются в рамках единого педагогического процесса и сформированного в образовательной сфере профилактического пространства;

безопасность: тщательный отбор информации и форм воздействия на несовершеннолетнего для предотвращения провоцирования интереса к психоактивным веществам;

возрастная адекватность: содержание педагогической профилактики строится с учетом особенностей социального, психологического развития в конкретном возрасте, а также с учетом реальных для того или иного возраста рисков возможного вовлечения в употребление психоактивных веществ.

ФОРМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Учет состояния детей:

- анализ медицинских карт;
- определение группы здоровья;
- учет посещаемости занятий;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов;
- учет индивидуально-личностных особенностей учащихся.

Физическая и психологическая разгрузка учащихся:

- организация работы спортивных секций, кружков;
- динамические и релаксационные паузы;
- организация посещения учащимися комнаты релаксации;

- индивидуальные занятия;
- организация спортивных перемен;
- дни здоровья, дни здорового питания;
- физкультминутка для учащихся;
- организация оздоровительного отдыха учащихся в Ленинградской области;
- организация учебно-оздоровительных выездов учащихся;
- использование игровых технологий на уроках

Урочная и внеурочная работа:

- открытые уроки учителей физической культуры, ОБЖ - «Мы не лечим детей - мы учим их быть здоровыми»
 - открытые классные и общешкольные мероприятия физкультурно-оздоровительной направленности
 - тематические экскурсии в Музей гигиены (онлайн)
 - наглядная агитация (регулярно меняемые плакаты по ЗОЖ в школе)
 - квесты для учащихся оздоровительной направленности
 - конкурс «Самый здоровый класс»
 - исследовательские работы старшеклассников по изучению здоровья и безопасной и комфортной среды в школе
 - конкурс сочинений «Быть здоровым – здорово!»

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная программа рассчитана на три года реализации и будет проведена в период с 2023 года по 2025 год.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСЕБЕРЖЕНИЯ

I. Подготовительный этап (2023г.)

анализ выполнения программы;
анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
разработка системы новых профилактических и воспитательных мероприятий.

II. Апробационный (2023г.- 2025г.)

внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, наиболее эффективных;

систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
выполнение намеченных оздоровительных мероприятий.

III. Контрольно-обобщающий (2025г.)

сбор и анализ результатов выполнения программы;
очередная корректировка деятельности.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСЕБЕРЖЕНИЯ

Обучающиеся МБОУ СОШ № 215 1 - 10 классы.

Учителя и специалисты школы.

Специалисты структур профилактики.

Родители, опекуны и другие законные представители.

МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Модель выпускника первой ступени обучения

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни
- благоприятное эмоционально самочувствие
- наличие положительной школьной мотивации
- адекватная самооценка

Модель выпускника второй ступени обучения

- знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены
- владение основами личной гигиены и здорового образа жизни
- знание основ строения и функционирования организма человека
- знание изменений в организме человека в пубертатный период
- умение оценивать свое физическое и психологическое состояние
- знание о влиянии алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека
- поддержание физической формы
- гигиена умственного труда
- знание своих индивидуально-личностных особенностей
- владение навыками самоконтроля; регуляция собственной психической деятельности
- популяризация правильного питания для формирования навыков ЗОЖ

Модель выпускника третьей ступени обучения

- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье
- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек
- знание различных оздоровительных систем
- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека
- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни
- гигиена умственного труда
- готовность к выбору дальнейшего профессионально-образовательного маршрута с учетом своего физического здоровья и психических особенностей
- умение оказывать себе психологическую самопомощь при стрессе; умение снимать психоэмоциональное напряжение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического и психического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья;
- улучшение психоэмоционального статуса учащихся (уменьшение количества учащихся, имеющих высокий уровень тревожности, испытывающих эмоциональное неблагополучие);
- повышение школьной мотивации и познавательной активности учащихся;
- повышение уровня обученности учащихся (успешная учеба) • активный процесс самопознания и самовоспитания подростка;
- готовность педагогов к здоровьесозидающей деятельности;

- готовность родителей к сотрудничеству и активная помощь в деле сохранения психического и физического здоровья;
- снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
- вебинар для родителей «Развитие эмоционального интеллекта детей»;
- повышение уровня удовлетворенности родителей деятельностью ОУ по сохранению здоровья школьников.

НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№	Направления деятельности	Организаторы
1.	Медицинское направление	
	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья.	медицинский работник
	Проведение диспансеризации учащихся школы	медицинский работник
	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник
	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся	медицинский работник
	Анализ случаев травматизма в школе	медицинский работник
	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	медицинский работник
	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	медицинский работник
	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям	медицинский работник администрация
	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	администрация
	Постоянный контроль за школьной столовой	администрация
2.	Просветительское направление	
	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ	администрация учителя-предметники классные руководители
	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей	администрация
	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей	администрация
	Подготовка и проведение педагогического совета по теме здоровьесбережению	администрация
	Организация просветительской работы с учащимися	администрация учителя-предметники классные руководители
	Взаимодействие с учреждениями здравоохранения	администрация педагог-психолог
	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, деятельность ШСК, спортивно-оздоровительные группы внеурочной деятельности, кружки на базе ОДОД спортивной направленности (французский бокс, шотланд-каратэ, настольный теннис, бальные танцы и др.)	администрация учителя-предметники классные руководители
3.	Психолого-педагогическое направление	

	Организация психологопедагогического и коррекционно - развивающего сопровождения учебно-воспитательного процесса	администрация педагог-психолог
	Диагностика и наблюдение за адаптацией учащихся к новым условиям обучения (1, 5, 10 классы)	администрация педагог-психолог
	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: определение влияния учебной, нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологической готовности детей к обучению в школе;- изучение мотивации на школу и учебу, изучение уровня самооценки, социометрия (изучение межличностных отношений и социальнопсихологического климата), диагностика речевого развития учащихся 1-х классов, проблем с освоением письменной речи учащихся 2-4 классов	педагог-психолог учителя-предметники классные руководители
	Организация психолого-медикопедагогической и коррекционноразвивающей помощи учащимся (индивидуальное и групповое сопровождение)	педагог-психолог учителя-предметники классные руководители
	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	учителя-предметники классные руководители
	Выявление группы риска по школьной дезадаптации	педагог-психолог учителя-предметники классные руководители
	Сотрудничество с родителями (опросы, консультации, тематические выступления на родительских собраниях, открытые уроки и занятия, «дни открытых дверей»)	администрация педагог-психолог учителя-предметники классные руководители
	Консультативная помощь педагогам и родителям по вопросам сохранения и укрепления психического здоровья	педагог-психолог учителя-предметники классные руководители
4.	Спортивно-оздоровительное направление	
	Организация спортивных мероприятий	администрация учитель физической культуры
	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	учитель физической культуры
	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы	администрация педагог-психолог учителя-предметники классные руководители
	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	администрация учитель физической культуры
5.	Диагностическое направление	
	Мониторинг состояния здоровья детей	педагог-психолог
	Мониторинг показателей социально-психологического здоровья обучающихся	педагог-психолог

	Диагностика нарушений устной и письменной речи школьников начальной школы.	педагог-психолог
	Проведение социально – психологического тестирования обучающихся	педагог-психолог