

Принято
Педагогическим советом
«__» августа 2024г.
Протокол № 1

«Утверждаю»
Директор МБОУ Школа «Яктылык» г.о. Самара
Газизов Р.Р.
Приказ №209 от 02.09.2024г.

Программа здоровьесбережения «В здоровом теле - здоровый дух»

Здоровье людей во все времена считалось высшей ценностью жизни. В современном обществе оно становится ещё и условием выживания.

Система, образования несет свою, и немалую долю ответственности за здоровье подрастающего поколения. Больше половины активного времени жизни школьник проводит в школе или занимается школьными делами. Поэтому гигиенические условия обучения, организация педагогического процесса, психологическое воздействие педагогов и другие факторы определяют, как и в какой степени влияет школа на здоровье своих учеников.

Среди ряда причин, из-за которых происходит нарушение здоровья школьников, выделяются:

Чрезмерная занятость;

Высокие учебные нагрузки;

Несоответствие между внешними требованиями

Исходя из этого, коллектив школы разработал программу. Программа разработана для оптимального использования здоровьесберегающей деятельности в процессе образования в МБОУ Школа «Яктылык» с углубленным изучением отдельных предметов г.о. Самара.

Программа имеет как оздоровительное, так и научно-исследовательское значение. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в применении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни младших школьников.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. Здоровый образ жизни, направленный на предупреждение возникновения какого-либо заболевания, обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Концепция укрепления здоровья детей, использование системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательном процессе.

Глобальная проблема нашего времени - это охрана физического и психического здоровья детей. Для решения этой проблемы:

Создана благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении детей и взрослых;

Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (динамические паузы, физкультминутки, введён 3-й час физкультуры в 1-11 классах, работают спортивные кружки и секции).

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода - в играх, на уроках, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка работа в образовательном учреждении должна строиться по следующим направлениям: Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;

Повышение педагогического мастерства квалификационной категории педагогов школы;

Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками; Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями школы.

Вне сомнения, результативность такой работы возможна лишь при условии тесного контакта педагогических и медицинских работников, семьи и наличии глубоко продуманной программы по укреплению здоровья детей.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья школьников внедряется в учебно-воспитательный процесс с учётом возрастных и индивидуальных физических и психологических особенностей детей. Существенное значение имеет и адекватная оценка психологической ситуации в семье, классе, неформальном объединении школьников.

Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственногигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

Для более углублённого изучения психического здоровья детей и своевременной его коррекции в классах проводятся диагностические срезы эмоционально-чувственной сферы. Важнейшим фактором развития психического здоровья является создание благоприятного психологического климата и взаимоотношений учителей с детьми, с родителями, родителей с учителями.

Основные цели и задачи программы

Эффективное использование здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении, совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.

Задачи программы:

Разработка комплекса мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.

Осуществление адресной социально-педагогической, психологической, реабилитационной, медицинской помощи детям и их родителям.

Создание системы учёта и контроля состояния здоровья детей в разные периоды развития.

Создание системы закаливания и физической культуры для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психическом развитии.

Создание необходимых условий для детей с отклонениями в здоровье. Выбор приоритетных направлений программы обусловлен спецификой образовательного учреждения, осуществлён с учётом практики решения вопросов охраны и укрепления здоровья в условиях малокомплектной сельской школы.

Первое направление - повышение квалификации педагогов по оптимизации учебно-воспитательного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательном учреждении. Роль педагогов в создании таких условий в образовательном учреждении, которые бы обеспечили все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребёнка, готовность и умение помочь ему в трудных ситуациях.

Второе направление - мониторинг состояния здоровья детей образовательного учреждения, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических, морфофункциональных и медицинских обследований детей.

Третье направление - разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и педагогов, организация их активного отдыха.

Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима труда (учёбы) и отдыха, основанного на индивидуальных биоритмологических особенностях; стимулирование оптимальной и физической активности; создание научно-обоснованной системы закаливания; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

Четвёртое направление - создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования и воспитания детей, имеющих недостатки физического и психического развития.

Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий составляется в соответствии с результатами мониторинга состояния здоровья и предполагает индивидуально ориентированное использование здоровьесберегающей деятельности в процессе образования.

Механизм реализации программы

Разработка и апробация комплекса диагностических методик для определения эффективности здоровьесберегающей деятельности, используемых в образовательном учреждении.

Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый периодичностью 2 раза в год (сентябрь, май). Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности.

Комплексная профилактика, развивающая и диагностика -коррекционная работа, направленная на предупреждение и преодоление недостатков психического развития.

Создание благоприятного психологического климата в классах.

Пропаганда здорового образа жизни среди школьников, их родителей и жителей.

Организация работы спортивных секций, кружков. Вовлечение родителей в активный досуг. Оборудование в классах уголков двигательной активности. Организация лечебно-профилактической работы в образовательном учреждении.

Формирование основ здорового образа жизни.

Обсуждение проблем здоровья на педагогических советах, конференциях, семинарах, консультациях. Обмен опытом работы по сохранению здоровья детей с педагогами других образовательных учреждений.

Ожидаемые результаты реализации программы

Повышение квалификации педагогов и медицинских работников, осуществление обмена опыта работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья учащихся.

Создание модели проведения комплексного мониторинга состояния здоровья детей.

Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 6 до 11 лет по сохранению и укреплению здоровья.

Разработка и внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в практику работы образовательного учреждения.

Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.

Функционирование классов здоровья; разработка рекомендаций специалистов по укреплению здоровья отдельных категорий детей: с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; с

нарушением зрения; с заболеваниями органов дыхания; с нарушением осанки; с нарушением веса.

Использование возможностей службы социальных педагогов, медицинской и психологической службы в пропаганде здорового образа жизни.

Совершенствование коррекционно-развивающей и реабилитационной работы в учреждении.

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2024-2026 годы (начальная школа)

«Здоровье первоклассника» (1 класс)

№п\п	Мероприятия (форма)	Цель	Сроки	Ответственный
1.	Классный час «Режим дня-основа жизни человека» (беседа-игра)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня.	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)	Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания.	Октябрь	Классный руководитель
3.	О Сидоре Пашке - ужасном замарашке (инсценировка)	Формировать гигиенические навыки	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Если хочешь быть здоров (классный час)	Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности	Декабрь	Классный руководитель
5.	Зимушка-зима (час развлечений на прогулке)	Формировать навыки игры на улице	Январь	Классный руководитель, воспитатель ГПД
6.	Зимние затеи (спортивный праздник)	Формировать подвижно-игровые навыки	Февраль	Классный руководитель, родители
7.	Майдодыр (беседа)	Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма	Март	Классный руководитель

8.	Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)	Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих.	Апрель	Классный руководитель
9.	Растём здоровыми (музыкально-спортивный час)	Формировать навыки игровой деятельности	Май	Классный руководитель

«Здоровый второклассник» (2 класс)

№п\п	Мероприятия (форма)	Цель	Сроки	Ответственный
1.	Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)	Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания.	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Как сохранить зрение (беседа)	Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний.	Октябрь	Классный руководитель
3.	Детские забавы (спортивно - развлекательный час)	Развивать спортивные способности у детей	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Семь С (спортивные состязания)	Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.	Декабрь	Классный руководитель
5.	Растения и человек (интегрированный классный час)	Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений	Январь	Классный руководитель, воспитатель ГПД
6.	Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки)	Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни	Февраль	Классный руководитель, родители

7.	Поешь рыбки - будут ноги прытки (игра-конкурс)	Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд	Март	Классный руководитель
8.	Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)	Формировать навыки сбора данных и оформления проектов	Апрель	Классный руководитель

«Здоровая пища третьеклассника» (3 класс)

№п\п	Мероприятия (форма)	Цель	Сроки	Ответственный
1.	Цена ломтика (беседа)	Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Правила поведения в столовой (занятие - практикум)	Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом	Октябрь	Классный руководитель
3.	Это удивительное молоко (занятие-исследование)	Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков(игра)	Расширить знания о вреде данных продуктов	Декабрь	Классный руководитель
5.	Самые полезные продукты (театрализованный классный час)	Учить выбирать самые полезные продукты	Январь	Классный руководитель, воспитатель ГПД
6.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)	Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни	Февраль	Классный руководитель

7.	Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям)	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	Март	Классный руководитель
8.	День рождения Зелибобы (герой улицы Сезам)	Закрепить полученные знания о правильном питании	Апрель	Классный руководитель
9.	Секреты поваренка (круглый стол)	Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма	Май	Классный руководитель

В четвертый класс со здоровьем» (4 класс)

№п\п	Мероприятия (форма)	Цель	Сроки	Ответственный
1.	Учись быть здоровым (игра)	Способствовать осознанию необходимости бережного отношения к своему организму	Сентябрь	Классный руководитель
2.	Здоровяк предупреждает (игра - КВН)	Формировать у учащихся представления о том, что здоровье - главная ценность в жизни	Октябрь	Классный руководитель
3.	Кулинарные обычаи (игра - путешествие)	Закрепить знания о законах здорового питания	Ноябрь	Классный руководитель
4.	Питание и красота (кулинарный практикум)	Воспитывать культуру питания	Декабрь	Классный руководитель
5.	Спортивно - массовое мероприятие «Зимние забавы»	Формировать стремление к здоровому образу жизни	Январь	Классный руководитель, воспитатель ГПД
6.	Удивительные превращения колоска (занятие - беседа)	Закрепить знания учащихся о значимости хлеба в рационе	Февраль	Классный руководитель, родители
		питания, прививать бережное отношение к хлебу		
7.	Волк и семеро козлят на валеологический лад (музыкально-спортивный праздник)	Развивать ловкость, быстроту, скорость и других двигательных качеств	Март	Классный руководитель

8.	Кафе «Здоровейка» (разработка проектов)	Формировать у детей привычку правильно питаться	Апрель	Классный руководитель
9.	Кафе «Здоровейка» (защита проектов) Май	Формировать у детей привычку правильно питаться	Май	Классный руководитель

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

Класс	Название	Форма, содержание
1 класс	Встреча взрослого и ребенка	Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода
2 класс	Трудности обучения	Беседа
3 класс	Секреты здоровья ребенка	Анкетирование детей и родителей, беседа врача
4 класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2024-2026 годы

«Здоровье - это здорово!» (5 класс)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Сочинение- рассуждение «Что такое здоровье?»	Кл. час «Как живешь, пятиклассник? » Поход в бассейн	Конкурс рисунков о здоровье Диаграмма «Мои жизненные ценности» (1 этап)	ПДД. Дорожные «ловушки» Поход в бассейн

2	Классный руководитель, по возможности психолог	Сопровождение адаптационного процесса Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»	Психологическое занятие «Дружеский десерт» Проведение дней психологической адаптации	Адаптационная игра «Правила трех С - сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»	Игра «Наши учителя»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	«Закаливание организма»	«Питание и здоровье человека».	«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» 5 класс.	Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного), 5 класс.
4.	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок. Фиточай Мониторинг санитарно-гигиенических условий Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание - залог здоровья», 1 - 11кл	Беседа «Правильное питание - залог здоровья»
5.	Классный руководитель и родители	Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»	Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины»	Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?»	Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»
6.	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники»	Беседа «Остановись у преступной черты»	Беседа «Чума XX века - СПИД»	Сказка «Репка» о вредных привычках

7.	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.
----	---	----------------	----------------	----------------	----------------

«Здоровье - это спорт!» (6 класс)

№ п\п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Кл. час. «Здоровое питание» Поход в бассейн	Кл. час «Хорошие и плохие привычки»	Беседа «Чистота - залог здоровья»	Викторина «Я выбираю жизнь»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Анкетирование «Это сладкое слово «успех»	Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»	Тренинг «Привычки и воля»	Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс.	Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного	Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного	Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 11кл.

4.	Классный руководитель и медицинские работники	Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5-6 кл.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание - залог здоровья», 1 - 11кл
5.	Классный	Круглый стол «Первые	Собрание «Компьютер в	Родительское собрание	Лекторий «Здоровая семья -

	руководитель и родители	проблемы подросткового возраста» (психолог)	жизни школьника»	«Физическое развитие школьников»	здоровый образ жизни»
6.	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования	Беседа инспектора КДН ««Разрешение конфликтов без насилия»	И снова о вреде курения	Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
7.	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

«Здоровье - это победа над собой!» (7 класс)

№ п\п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть

1	Классный руководитель	Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап) Поход в бассейн	Кл. час «Если хочешь быть здоров	Практикум «Как бороться с конфликтами» Поход в бассейн	Беседа «Что для меня ценно?»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие»	Психологическая игра «на пути к образованному человеку»	Классный час «Конфликты и пути их разрешения»	Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»

3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу)	Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).	Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр - aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)	Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде) Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм»
4.	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Беседа «Правильное питание - залог здоровья», 1 - 11 кл.
5.	Классный руководитель и родители	Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»	Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»	Лекторий «Подготовка к взрослости»	Беседа «Навыки сохранения зрения» Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)
6.	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»	Беседа инспектора КДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»	Беседа «Токсикомания».	История о вредных привычках
7.	Классный руководитель и	День бегуна	День здоровья.	«Ледовые забавы» День здоровья.	Школьные олимпийские игры

	учитель физической культуры				День спортивной семьи.
--	-----------------------------	--	--	--	------------------------

«Здоровье - это умение общаться!» (8 класс)

№ п/п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Поездка в бассейн Театрализованная игра «Суд над сигаретой»	Беседа «Мои проблемы»	Кл. час «Я хочу пожелать вам «Здравствуй!»»	Вопросы для викторины по СПИДу
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Урок толерантности «Толерантность к проявлению чувств к другим людям»	Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»	Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»	Анкета «Насколько ты эмоционален»
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)	Физика. Уроки. Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения, (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).	Физика Урок. Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители, (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).	Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье», 8 класс. Литература. Урок. Н.В.Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова), 8 класс.
4.	Классный руководитель и	Проведение профилактических	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся	Беседа мед. работника «Последствия ранних	Анкетирование «Личный опыт школьников,

	медицинские работники	прививок.		половых связей и беспорядочной половой жизни для здоровья женщины» Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.	относительно одурманивающих веществ». Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья». Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание - залог здоровья», 1 - 11 кл
5.	Классный руководитель и родители	Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»	Беседа «В здоровом теле - здоровый дух!»	Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»	Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (психолог)
6.	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»	Беседа инспектора КДН «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ»	«Наркотики -яд!»	Анкета: употребление алкоголя, сигарет, наркотиков
7.	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

«Здоровье - это жизнь!» (9 класс)

№ п\п	Сотрудничество	Учебные четверти			
		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Классный руководитель	Поездка в бассейн Беседа «Законы жизни».	Анкета информированности по вопросам ВИЧ - СПИДа	Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»	Игра «Степень риска»
2	Классный руководитель, по возможности психолог	Классный час с элементами тестирования	Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»	Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»	Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки)
3	Классный руководитель и учителя-предметники (в том числе ОБЖ, биологии)	Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).	Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).	Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика. Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).	ОБЖ. «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс. Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.
4.	Классный руководитель и медицинские работники	Проведение профилактических прививок.	Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.	Беседа врача- гинеколога «Заболевания, передающиеся половым путем» Регулярное проведение профилактических	Анкетирование «Личный опыт школьников, относительно одурманивающих веществ». Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11

				медицинских осмотров обучающихся.	классов. Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа школьного врача «Правильное питание - залог здоровья», 1 - 11 кл.
5.	Классный руководитель и родители	Вечер «Твое свободное время и твое здоровье»	Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике табакокурения и алкоголизма»	Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)	Беседа «Как ПОДГОТОВИТЬ себя и ребенка к будущим экзаменам?»
6.	Классный руководитель (педагоги дополнительного образования)	Ток - шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)	Беседа «Причины пристрастий»	Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления»	Беседа «Свобода выбора - это уход от зависимости»
7.	Классный руководитель и учитель физической культуры	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.	День здоровья.

Перечень основных мероприятий по реализации программы по здоровьесбережению на 2024-2026 годы (10 класс - 11 класс)

№п\п	Тема мероприятия	Форма	Сроки	Отвественные
1.	«Красота и здоровье»	Беседа	сентябрь	Классный руководитель
2.	«В гостях у богини Имидж»	Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека	октябрь	Классный руководитель. Учителя физкультуры.
3.	«Красота внешняя и внутренняя»	Беседа о ЗОЖ	ноябрь	Классный руководитель. Медработник
4.	«Я и косметика»	Конкурс красоты	декабрь	Классный руководитель
5.	« Мой стиль, или встречают по одежке...»	Беседа, диспут	январь	Классный руководитель.
6.	«Быть здоровым и красивым», «Если хочешь быть здоров - закаляйся!»	Беседа. Спортивный праздник	февраль	Классный руководитель. Учителя физкультуры
7.	«Привычка свыше нам дана или от чего зависит здоровье человека»»	Беседа	март	Классный руководитель
8.	«Мой образ жизни», «Факты в защиту жизни»	Дебаты	апрель	Классные руководители
9.	«Здоровье и выбор образа жизни», «Я выбираю жизнь без вредных привычек»	Конкурс плакатов	май	Классные руководители

Модель формирования здоровьесберегающей среды в учреждении с учетом индивидуального подхода к обучающимся, воспитанн и ком

СУБЪЕКТЫ	ЦЕННОСТИ	ЦЕЛЬ	ЗАДАЧИ	ФУНКЦИИ	АСПЕКТЫ	ФОРМЫ	РЕЗУЛЬТАТЫ
Обучающи йся (воспитанн ик) Члены семьи обучающе гося Педагоги Прив	Осознание причин своих личностных, и других переживаний, особенностей формирования межличностн ых отношений Осмысление мотивов, потребностей, устремлений, установок, отношений, особенностей поведения и эмоционально го реагирования ребенка	Сохранен ие и укреплен ие здоровья обучающ ихся	Осознание ценности здоровья и активно познавательное стремление к его совершенствованию, индивидуальная информированность и способность принимать ответственные эффективные решения, определяющие структуру и качество жизни У довлетворение потребностей обучающегося в здоровом образе жизни, формирование потребности в соблюдении элементарных гигиенических норм и правил, выведение	Самореализации Психофизиологическ ая Эстетически- познавательная Психотерапевтическ ая	Личностный Командный Образовательн ый Деятельностны й	Консультац ни, беседы, инструктаж и, тренинги, семинары- практикум ы, дни открытых дверей, конференци и	с позиций трех уровней отношения обучающего я к своему здоровью) Когнитивный Эмоциональн ый Поведенческ ий Позитивное отношение обучающего я к себе, самоуважени е Формирован ие дифференцир ованных

подростка в режим
саморазвития,
самовоспитания
Сохранение и развитие
здоровья
обучающегося при его
оптимальной
трудоспособности и
социальной
активности,
формирование
системы умений и
здоровьеформирующ
их технологий и
стратегий
Формирование
доминантной
установки на
восприятие
позитивных сторон
реальности и защиту
от негативных
влияний среды.

обобщенных
знаний о себе
в процессе
деятельности
и общения с
окружающим
и
Включенност
ь в
культурно-
оздоровитель
ную
деятельность

Как показано выше, проблемы детского здоровья нуждаются в новых подходах, в вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, социальные педагоги и другие специалисты, наряду с профилактикой требует совершенствования система первичной диагностики состояния здоровья и разработка специальных методов ее осуществления. Мы еще раз подчеркиваем мысль, что здоровье подрастающего человека - это проблема не только социальная, но и нравственная и ребенок сам должен уметь быть не только здоровым, но и воспитывать в будущем здоровых детей.

Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья это, прежде всего, процесс его социализации и воспитания, осознания нового, более высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. Для создания основ душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Образовательное учреждение сегодня становится важнейшим звеном социализации подрастающего поколения, взяв за ведущие принципы реализацию здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса и формирование здорового образа жизни, ориентированные на деятельность, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья.

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, препятствующая раскрытию потенциала личности.