

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26
им. героя Советского Союза П. Ф. Сеичихина»



Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ № 26

Мунжоева Л. В.

ПРОГРАММА

«Школа за здоровый образ жизни»

на 2022-2025 гг.

Улан-Удэ
2022 г.

Пояснительная записка:

Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время большое значение. Неутешительные данные статистики свидетельствуют о том, что длительное время наблюдается тенденция ухудшения здоровья детей всех возрастов. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Всем хочется видеть детей здоровыми и счастливыми. Но как сделать, чтобы ребенок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром и с людьми? Данная программа призвана помочь в поддержании физического здоровья, в стремлении оказать помощь тем, кто в ней нуждается, отсутствие вредных привычек.

Данная программа составлена по возрастным ступеням и охватывает учащихся школы 1-11 классы.

Таким образом, программа по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся, носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, медицинских работников, самих учеников и родителей в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.

Актуальность программы: в последнее время сохраняются такие острые проблемы, как:

- Достаточно высокий процент неблагополучных семей, мало занимающихся проблемами воспитания и развития своих детей;
- Невысокий уровень общей культуры в микросоциуме школы;
- Недостаток работы по пропаганде здорового и безопасного образа жизни;
- Попустительское отношение родителей к вредным привычкам своих детей;
- Неумение правильно организовать свое время и жизнь, справляться с конфликтами;
- Несвоевременное выявление и запаздывающая профилактика курения, алкогольной зависимости, наркомании и токсикомании.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние их здоровья ухудшается. Поэтому проблемы сохранения здорового образа жизни сегодня очень актуальны.

Цель программы: Воспитание у детей потребности сознательного отношения к собственному здоровью как к главной ценности жизни и борьба с вредными привычками.

Задачи программы:

- формирование у подростков понимания и потребности в здоровом образе жизни, стойкого убеждения в личной ответственности за состояние здоровья;
- воспитание у школьников негативного отношения к вредным привычкам;
- развитие навыков саморегуляции, повышение стрессоустойчивости;
- развитие умения использовать способы стабилизации психоэмоционального состояния, применять навыки межличностного взаимодействия в условиях проблемных жизненных ситуаций;
- формирование личных механизмов принятия решений, личностных качеств - самоуважения, самосознания, уверенности в себе;
- формирование положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта;
- формирование личной ответственности за свое поведение;
- приобретение детьми навыков межличностного общения со сверстниками и взрослыми;
- повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;
- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Механизмы реализации программы на уровне школы:

1. Образование в области здоровья.
2. Физическое воспитание.
3. Служба питания.
4. Школьная психологическая служба.
5. Формирование здоровой среды школы.
6. Вовлечение родителей и общественности.

Ожидаемые результаты:

- Стимулирование повышения внимания школьников к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности;
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний;
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
- Сформированность у учащихся устойчиво-негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам;
- Повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;

- Повышение уровня общей физической активности;
- Использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Основные направления:

- Диагностическая деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Профилактика заболеваний у учащихся. Комплексное оздоровление детей;
- Здоровое питание школьников;
- Профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма;
- Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье.

Концептуальные положения программы:

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку.

Валеологический подход. Трехединный принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов.

Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.

Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

Разнообразие методов и средств физического воспитания.

Принцип саморегуляции: «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Возраст детей, участвующих в реализации программы: программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 17 лет.

Участники программы учащиеся школы; классные руководители; учителя-предметники, школьная медсестра; школьный психолог; родители.

Обязанности исполнителей Программы

Администрация школы: осуществляет контроль и координацию профилактической работы в целом.

Учителя-предметники: обеспечивают организацию профилактической работы на уроке (использование антинаркотических материалов в качестве фрагментов урока, проведение тематических уроков).

Классные руководители: благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями, медико-психолого-педагогической службой школы).

Школьный психолог обеспечивает:

- организацию развивающей работы со всеми школьниками, включая тренинги личностного роста и другие виды групповой развивающей работы;

- психологическое консультирование и сопровождение семей учащихся;
- психологическую поддержку педагогического процесса (выявление и предотвращение различных ситуаций риска, возникающих в процессе учебно-воспитательного процесса, позитивное разрешение различных конфликтных ситуаций);
- выделение групп риска с помощью ежегодного тренинга;
- организацию целостной психологической помощи детям группы риска, в том числе направление ребенка и его родителей к тому специалисту, который может оказать им квалифицированную помощь вне школы.

Органы ученического самоуправления: создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Библиотека: обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

Учреждения дополнительного образования и культуры: обеспечивают максимальную занятость в течение дня, отсутствие времени для «ничегонеделания».

Общественные организации: развивают широкую профилактическую деятельность, выходят в школы, на страницы периодической печати.

Правоохранительные органы:

- работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение распространение наркотических веществ;
- осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;
- участвуют в семинарах на тему правового обеспечения профилактической работы в школе;
- обеспечивают взаимодействие школы с районными комиссиями по защите прав несовершеннолетних, отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних.

Семья: вредные привычки сегодня – сложная многоаспектная проблема, которая обусловлена социальными, семейными и личностными факторами. Это болезнь, не только ребенка, но и всей его семьи. Именно поэтому, одним из ведущих элементов профилактической системы является работа с родителями, которая включает в себя:

- проведение бесед, чтение лекций специалистами в родительской аудитории;
- родительские собрания с обсуждением воспитательных, психологических проблем развития и поведения ребенка;
- организацию родительских семинаров по проблемам семьи, воспитания и антинаркотической профилактической работы;

- организацию родителей, готовых участвовать в оказании социальной поддержки другим семьям, создание групп родительской поддержки для «трудных» семей данной школы;
- работа с конфликтными семьями, включая данные о случаях социального вмешательства со службы социальной помощи;
- семейное консультирование по проблемам взаимоотношений с ребенком, который находится на стадии реабилитации.

11. Социально-педагогическая работа

Экспертная оценка

11. Организация проведения мероприятий по ЗОЖ.

12. Проведение тематической акции «Мы — против наркотиков»

13. Проведение тематических бесед о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных

План мероприятий:

№	Содержание работы	Сроки исполнения	Ответственные
1. Организационно-методическое обеспечение работы.			
1.	Проведение консультации для классных руководителей по пропаганде здорового образа жизни учащихся и профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ-инфекции.	В течение года	Зам. директора по ВР, зам. директора по СР, психолог
2.	Разработать план работы на год по профилактике вредных привычек	В течение года	Зам. директора по СР
3.	Запланировать и провести мероприятия в рамках акции «За здоровый образ жизни!» по различным номинациям.	Декабрь	Зам. директора по ВР, советник по воспитанию
4.	Проведение месячника по профилактике употребления ПАВ	Октябрь-ноябрь	Зам. директора по ВР, зам. директора по СР, классные руководители, психолог
5.	Составить совместные планы работы и поддерживать тесный контакт с заинтересованными службами района.	В течение года	Зам. директора по СР
6.	Организовывать постоянные консультации специалистов для детей, склонных к девиантному поведению.	В течение года	Зам. директора по СР, психолог
2. Работа по профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ-инфекции			
7.	Создать и постоянно обновлять базы данных об учащихся «группы риска»	В течение года	Зам. Директора по СР, психолог
8.	Обновить уголок по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	Сентябрь, январь	Зам. директора по СР
9.	Проводить циклы бесед и лекций по ЗОЖ (совместно с работниками здравоохранения)	В течение года	Зам. директора по СР, фельдшер школы
10.	Организовать посещение учащимися кинолекториев по ЗОЖ.	В течение года	Зам. директора по СР, классные руководители
11.	Организовать проведение тематических классных часов по ЗОЖ.	В течение года	Классные руководители
12.	Проведение школьной акции «Мы – против наркотиков»	Март-апрель	Зам. директора по ВР, классные руководители
13.	Проведение цикла бесед о вреде курения, употребления алкоголя, наркотических и психотропных	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители

	веществ.		
14.	Участвовать в школьных и районных конкурсах, посвященных здоровому образу жизни.	По плану школы	Зам. директора по ВР, классные руководители
15.	Организация летнего отдыха	Июнь	Зам. директора по СР
3. Работа с семьей и общественностью.			
16.	Проводить родительские собрания, лектории с привлечение специалистов: психологов, медработников, общественности.	В течение года	Классные руководители
17.	Проводить рейды «Подросток», «Семья».	В течение года	Зам. директора по СР, зам директор по ВР, классные руководители
4. Здоровое питание школьников.			
18.	Организовать охват горячим питанием учащихся школы.	Сентябрь-май	Директор школы, ответственный по питанию
19.	Составить списки учащихся школы на получение льготного питания.	Сентябрь	Классные руководители, зам. директора по СР
5. Спортивно-оздоровительная деятельность.			
20.	Вовлекать учащихся в спортивные кружки, секции, клубы.	В течение года	Зам. директора по ВР
21.	Проводить Дни здоровья, спортивные соревнования.	В течение года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
22.	Вести пропаганду здорового образа жизни среди участников образовательного процесса.	В течение учебного года	Учителя физкультуры, классные руководители
6. Профилактика травматизма			
23.	Занятия по правилам дорожного движения согласно плана школы.	В течение года	Зам. директора по ВР
24.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках преподавания ОБЖ	В течение года	Зам. директора по ВР, учитель ОБЖ
25.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	В течение года	Ответственный по охране труда

**План работы учителей с учащимися
в рамках реализации программы «Школа за здоровый образ жизни»**

Ежедневно	Утренняя гимнастика (перед уроками, в 08:55), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью, охват горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений на уроках.
Ежедневно	Проведение уроков физкультуры на свежем воздухе (с учётом погодных условий)
Ежедневно	Консультационные встречи с родителями по вопросам здоровьесберегающих технологий, уборка классных кабинетов.

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Школа за здоровый образ жизни»

Цель: повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	<ul style="list-style-type: none"> • Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
	Консультации специалистов школы (психолога, уполномоченного по правам УОП, зам. директора по ВР, зам. директора по СР) для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	<ul style="list-style-type: none"> • Коррекция проблемного поведения детей.

<p>Беседы на родительских собраниях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Основы правильного питания», • «Гигиенические основы режима дня школьника», • «Физическая культура и здоровье», • «Здоровый образ жизни», • «Почему ребёнок не любит читать», • «Десять заповедей для родителей». 	<ul style="list-style-type: none"> • Навык организации режима дня и отдыха, • Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, • Серьёзное отношение и потребность в чтении; • Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение педагогической компетентности родителей. • Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. • Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
<p>Общешкольное тематическое собрание</p>	<p>Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.</p>	<p>Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций</p>
<p>Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов</p>	<p>Навык толерантности, коммуникабельности.</p>	<p>Активное участие в делах школы и класса</p>

Список литературы:

1. Антропова М. В., Л. М. Кузнецова. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана - граф». 2002. с. 24.
2. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука.1992.
3. Бабенкова Е. А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003. с. 208.
4. Васильева, Д. Вредным привычкам места нет / Д. Васильева // Пока не поздно. - 2010. - № 11.
5. Горохова, Н. А. Организация здоровьесбережения в школе / Н. А. Горохова // ОБЖ. - 2010. - № 7. - С. 33-38. Здоровье учащихся.
6. Гритченко Н.В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физической культуры / Н.В.Гритченко. - М.: Медицина, 1972. - 272 с.
7. Дик Н. Ф.: Как прожить долгую и здоровую жизнь. - Ростов н/Д: Феникс, 2010
8. 10. Дичев Т. Осторожно дети! / Т. Дичев // Спортивная жизнь России. - 2009. - № 10. - С. 19-21. О влиянии компьютеров и телевидения на здоровье детей и подростков.
9. Гречаная Т. Б., Иванова Л. Ю., Колесова Л. С. «Полезные привычки. Программа для начальной школы по предупреждению употребления табака и алкоголя детьми». /под ред. О. Л. Романовой - М., 1998. с. 28.
10. Майорова Н. П., Чепурных Е. Е., Шурухт С. М. «Обучение жизненно важным навыкам. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами в среднем школьном и старшем подростковом возрасте». / Под ред. Н. П. Майоровой. - СПб., 2002.