

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №7»

/ Е.А.Базсена

ФИО

Подпись

№ 141/2

декабря

20 13 г.

Программа деятельности школы по сохранению и развитию здоровья учащихся
«Путь к здоровью»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ №7»
Протокол № ____
от 9 декабря 2013г.

Нижнекамск, 2014

Введение

Проблема здоровья учеников на сегодняшний день одна из основных проблем, стоящих перед современной школой. И это не случайно. За последние годы численность здоровых детей в первом классе снизилась, а детей, имеющих хронические патологии, возросла. Здоровыми детьми в Республике Татарстан к окончанию школы могут считаться всего лишь 0,8%. В городе Нижнекамске сложилась сложная экологическая обстановка, связанная с наличием комплекса предприятий химической промышленности. Всё это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Опыт школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников. Именно поэтому разработанная нами программа «Путь к здоровью» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы «Путь к здоровью» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, родительские комитеты, советы классов, медицинский работник и технический персонал.

Цель программы

- поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью, можно определить следующие **задачи** деятельности педагогического коллектива.

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению формирования вредных привычек, детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Прогнозируемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

Участники программы

- обучающиеся;
- классные руководители;
- учителя - предметники;
- родители.
- врачи – специалисты.

Ресурсы:

I. Кадровые

1. Администрация школы
2. Школьный фельдшер
3. Педагог - психолог
4. Учителя
5. Родители

II. Методические

1. Привлекать к работе родителей-медиков, медицинские службы и центры города.
2. Организовать родительский всеобуч по пропаганде здорового образа жизни.
3. Осуществлять информационную пропаганду достижений в области здоровья детей, материнства и детства.
4. Развивающую и коррекционную работу проводить по программам:
 - «Все цвета, кроме черного» (Безруких М. М., 2006 г.)
 - «Тренинг готовности к экзаменам» (Савченко М. Ю., Москва, 2006 г.);
 - «Путь к успеху» (Вахрушева И. Г., Казань, 2007 г.);
 - Программа «Здоровье» (Касаткин В. Н., Щеплягина Л. А., Москва, 2007);
5. Ежегодно совместно с учащимися проводить научно - исследовательскую деятельность по проблемам валеологии, участвовать в творческих конкурсах, фестивалях разного уровня (городских, региональных, республиканских) в сфере сохранения и укрепления здоровья, пропаганде здорового образа жизни.
6. Проводить педагогический совет по итогам работы программы ««Путь к здоровью»».

III. Материально-технические

Медицинский кабинет, спортивные залы – большой и малый, зал хореографии, спортивная площадка, футбольное поле, хоккейный корт.

IV. Информационные:

- стенды,
- мультимедиа,
- видеофильмы, научно-популярные

Компоненты программы:

	Учебная программа
1-4 классы	интегрированный курс - ОБЖ + дополнительное образование (ритмика, спортивные секции: каратэ, борьба, хореография), сквозной курс «Я и мое здоровье», лечебная физкультура, аэротерапия, витаминотерапия, элементы массажа стоп, активных точек, су-джок терапии, физкультминутки, офтальмологические паузы, йодотерапия.
5- 7 классы	интегрированный курс - ОБЖ + дополнительное образование (каратэ, борьба, хореография, спортивное ориентирование), аэротерапия, витаминотерапия, физкультминутки, офтальмологические паузы, йодотерапия.
8-9 классы	ОБЖ, дополнительное образование (каратэ, борьба, хореография, спортивное ориентирование), аэротерапия, витаминотерапия, физкультминутки, офтальмологические паузы, йодотерапия.
10 -11 классы	ОБЖ, дополнительное образование (каратэ, борьба, волейбол, спортивное ориентирование), аэротерапия, витаминотерапия, просветительская работа с узкими специалистами, йодотерапия.

Программные мероприятия:

1. Ежегодно проводить анализ результатов медицинского обследования детей и доводить его до сведения родителей, классных руководителей и педагогов. Следить за выполнением всех рекомендаций.
2. Обязательно проводить:
 - а) в начальных классах: ежедневно утреннюю зарядку до занятий; физкультминутки на всех уроках должны быть направлены на релаксацию всех позных мышц; офтальмологические паузы;
 - б) в среднем звене: : ежедневно утреннюю зарядку до занятий; физкультминутки и офтальмологические паузы (по схеме);
 - в) в старших классах: : ежедневно утреннюю зарядку до занятий; физкультминутки и офтальмологические паузы (по схеме);
4. В осенне-зимний период включать в физкультминутки массаж Уманской (для профилактики простудных заболеваний и гриппа) для укрепления иммунитета.
5. Строго соблюдать режим проветривания и освещенности кабинетов.

6. Для развития гибкости, пластики и физического развития обучающихся вести кружок хореографии, каратэ, волейбола, спортивного ориентирования, борьбы.
7. Для устранения дефицита двигательной активности, укрепления здоровья детей вести спортивно-оздоровительные часы для учащихся 1-11-х классов, привлекать школьников к занятиям в спортивных секциях.
8. Для учащихся проводить витаминно- и йодотерапию, аэротерапию с эвкалиптом.
9. Психологу школы проводить диагностику эмоциональной и личностной сферы учащихся, коррекционную работу по преодолению высокой тревожности, страхов, неустойчивости внимания.
10. Осуществлять контроль за питанием, состоянием здоровья учащихся и учителей, санитарно-гигиеническим состоянием школы, школьной территорией.
11. В кабинеты начальной школы установить люстры Чижевского, приобрести массажные дорожки, коврики, массажеры для ладоней.
12. .Оснащение медицинского кабинета современным оборудованием (ингалятор «Вулкан 1»).

Материально-техническое оснащение учебных кабинетов соответствует требованиям СанПиН 2.4.2.1178-02

Основные направления деятельности:

Учебно-воспитательная работа - научно обоснованная и строго регламентированная.

№ п\п	Название мероприятий	Сроки проведения
1.	Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь - ноябрь
2.	Валеологический анализ расписания уроков.	В течение всего учебного года
3.	Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 классы)	В течение всего учебного года
4.	Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение всего учебного года

Диагностическая работа - комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды проживания.

1. Создание «Паспорта здоровья»: определение групп здоровья обучающихся, отслеживание обучающихся с хроническими заболеваниями.
2. Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой).
3. Анкетирование детей, родителей и педагогов. Беседы с родителями. Посещение обучающихся на дому.
4. Медицинские осмотры.

Профилактическая и коррекционная работа - предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов - профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

1. Плановый медосмотр.
2. Мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
3. Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов.
4. Мониторинг санитарного состояния учебного помещения - отопление, вентиляция, освещённость, водоснабжение, канализация.
5. Плановая диспансеризация и медицинские осмотры учащихся.
6. Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов).
7. Контроль за состоянием рабочей мебели.
8. Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.
9. Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы.
10. Витамино-, йодотерапия, аэротерапия с эвкалиптом, лечебная физкультура, элементы массажа стоп, активных точек, суджок терапии, физкультминутки, офтальмологические паузы, массаж Уманской.

Информационно - просветительская работа - пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

1. Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, бесед, классных часов, круглых столов, диспутов, праздников, соревнований, веселых стартов, спартакиад, дней здоровья, конкурсов, театральных представлений.
2. Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных кабинетах, воспитание учащихся личным примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек).
3. Озеленение школы, создание интерьеров, благоприятствующих формированию положительного микроклимата (живые уголки, разведение цветов и т.д.)

Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы

1. Функции медицинской службы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- вакцинация;
- организация работы медицинского кабинета.

2. Функции директора и его заместителей:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация контроля 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 её контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- организация работы психологической службы и социальной службы в школе.

3. Функции классного руководителя:

- санитарно - гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- 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 в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работников ГИБДД, ОППН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

Сотрудничество школы с другими учреждениями

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение	Медосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
Взрослая поликлиника	Профилактика заболеваний, выявленных на ранней стадии и своевременное лечение	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма	Лекции, беседы, игры для учащихся
ООО «Медтехника»	Обеспечение оборудованием.	Социальное партнерство.

План реализации программы «Здоровье»

Первый этап (2013-2014 учебный год)

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика.

№п/п	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков здоровья. Комплектации на их основе физкультурных групп. Анализ соотношения групп здоровья.	сентябрь	1-11-й	Медицинская сестра, учителя физкультуры
2.	Медосмотры обучающихся	Сентябрь-октябрь	2-11-й	Медицинская сестра, прикреплённые врачи.
3.	Анализ случаев травматизма в школе	В течение года	1-11-й	Зам.директора по ВР
4.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	1-11-й	Зам.директора по УР, классные руководители

2. Мониторинг психофизического здоровья учащихся

1.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: -тест на адаптацию в начальной школе, средней школе; -тест на тревожность	В течение года	1, 5,10 классы	Зам.директора по УР, классные руководители
2.	Психологическое сопровождение по подготовке к сдаче итоговой аттестации.	В течение года	9,11 классы	Зам.директора по УР, классные руководители

3.	Выявление уровня тревожности, психологические тесты. Занятия с психологом.	В течение года	1-11 классы	Психолог школы.
4.	Совет профилактики школы.	1 раз в месяц	1-11 классы	Зам.директора по УР

3. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического режима в школьном учреждении

1.	Эстетическое оформление класса и школы	В течение года	1-11-й	Директор Заместитель директора по АХЧ Классные руководители
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение года	1-11-й	Зам.директора по УР
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: -проветривание; -освещение; -отопление; -вентиляция; -уборка	ежедневно 1 раз в неделю ежедневно	Все помещения	Директор Заместители директора Классные руководители Технический персонал
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Директор школы Заведующий производством
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года		Зам.директора по УР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4-й	Зам.директора по ВР Классные руководители

7.	Организация активного отдыха в каникулярный период.	Каникулы	1-11 класс	Классные руководители
8.	Установка фильтров для очистки воды в столовой.	Сентябрь		Директор
9.	Приобретение мыльниц и мыла в туалетные комнаты.	В течение года.		Зам.директора по АХЧ
10.	Ежедневные уборки помещений. Уборка классов.	В течение года. Генеральные уборки в конце четверти	5-11 класс	Технический персонал. Классные руководители.

4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава. Вакцинация.	В течение года	1-11-й	Медицинская сестра
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В течение года	1-11-й	Медицинская сестра
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы, классные часы, диспуты, круглые столы, родительские собрания, встречи с врачами – узкими специалистами.	В течение года	1-11-й	Медицинская сестра

5. Физическое воспитание, организация активно - двигательного досуга.

Общие мероприятия				
1.	Профилактика нарушения осанки на уроках.	В течение года	1-11-й	Учителя
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала	В течение года	1-11-й	Учителя физкультуры Учителя начальных классов

3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных, областных соревнованиях	В течение года	1-11-й	Классные руководители, учителя физкультуры
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий	В течение года	1-11-й	Учителя физкультуры Классные руководители
5.	Работа спортивных секций	В течение года	5-11-й	Учителя физкультуры
План общешкольных мероприятий:				
1.	День здоровья.	сентябрь	1-11	учителя физкультуры
2.	Папа, мама, я - спортивная семья.	Октябрь, ноябрь	1-11	учителя физкультуры, классные руководители, родительские комитеты
3.	Походы, экскурсии, прогулки, игры на свежем воздухе	Каникулы	1-11	Классные руководители, родительские комитеты, советы классов
4.	Школьная спартакиада.	Октябрь - декабрь	1-11	учителя физкультуры
5.	Соревнования по спортивному ориентированию.	Октябрь - ноябрь	9	Учитель физкультуры
6.	Единый день здоровья.	30 ноября	1-11	учителя физкультуры, классные руководители, родительские комитеты
7.	Льжжные эстафеты.	декабрь	1-11	учителя физкультуры, классные руководители, родительские комитеты
8.	Зимний лагерь оздоровительной направленности	январь	1-7	Начальник лагеря
9.	Смотр строя и песни.	февраль	9-10	Преподаватель ОБЖ
10.	Эстафеты для мальчиков.	февраль	1-6	Учителя физкультуры, классные руководители,
11.	Мини-футбол	март	5-7	Учителя физкультуры, классные руководители,

12.	Соревнования по волейболу	апрель	10-11	Учителя физкультуры, классные руководители,
13.	Весенний кросс. Участие в эстафете на призы газеты «Нижекамская правда»	май	5-11	Учителя физкультуры, классные руководители,
14.	Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием учащихся	июнь	1-7	Начальник лагеря

6. Профилактика травматизма

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов).	В течение года	1-11-й	Преподаватель ОБЖ Зам. директора по воспитательной работе, классные руководители
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ	По программе	5-11-й	Преподаватель ОБЖ
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	В течение года Тематические и итоговые линейки	1-11-й	Администрация Классные руководители

7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, биологии и всех уроков	В течение года	5-11-й	Учитель ОБЖ, учителя
2.	Тематические классные часы (Приложение №1)	В течение года	1-11-й	Классные руководители
3.	Вопросы здоровья учащихся на родительских собраниях (Приложение №2)	В течение года	1-11-й	Классные руководители

4.	Встречи с сотрудниками наркологического диспансера, врачами – узкими специалистами.	По плану	8-11-й	Зам. директора по воспитательной работе
5.	Конкурсы, викторины (Приложение №3)	По плану	1-11-й	Классные руководители, Зам. директора по воспитательной работе

7. Развитие материально - технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся

1.	Оборудование спортзала	Директор школы
2.	Оборудование спортивной площадки во дворе школы	Директор школы
3.	Оборудование кабинетов школы	Директор школы
4.	Обеспечение учебно - методической литературой	Библиотекарь школы
5.	Приобретение ТСО	Директор школы
6.	Приобретение лекарственных препаратов для витаминизации детей	Директор школы

2 этап (2014-2015 учебный год)

На основе результатов обследования учащихся и итогов выполнения программы «Путь к здоровью» за 2013-2014 учебный год будет разработана программа оздоровительной работы летом и внесены коррективы в программу на 2014-2015 учебный год.

Заключение

Данная программа «Путь к здоровью» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- отработка системы выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;

-просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно - оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включённости педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тематические классные часы

1-4 классы	<u>5-8 классы</u>	<u>9-11 классы</u>
1. Режим дня. 2. Закаливание организма. 3. Культура поведения в общественных местах. 4. Культура поведения за столом. 5. Культура питания. 6. Мой друг - Мойдодыр. 7. Культура одежды. 8. Профилактика простудных заболеваний. 9. Берегите здоровье смолоду.	1.Режим дня. 2.Что такое здоровье? 3.Способы укрепления здоровья. 4. Культура питания. 5 . Культура одежды. 6. Гигиена мальчика и девочки. 7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. 8. О вредных привычках. 9. О вреде никотина. 10. О вреде алкоголя. 11. Имя беды -наркотик. 12. Покончить с грубостью. 13. я – за здоровый образ жизни! 14. Я выбираю спорт!	1.Береги здоровье смолоду. 2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. 3. Гармония тела. 4. Роль спорта в жизни человека. 5. Как одеваться: стильно, модно, удобно? 6. Система питания старшеклассника. 7. Культура гигиены девушки. 8. Культура гигиены юноши. 9. Покончить с грубостью. 10. Победить зло. 11. Стресс. 12. Традиции и табакокурение. 13. Современные исследования винопития. 14. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ. 15. Умей сказать «НЕТ». 16. Наркотики и жертвы. 17. Психическое здоровье.

Тематика вопросов на родительских собраниях

1. Психологические особенности учащегося разного возраста.
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Как уберечь вашего ребёнка от вредных привычек.
5. Лекции медицинской сестры.
6. Семейные конфликты.
7. Как избежать беды и уберечь ребенка.
8. Сложности переходного периода.
9. Как помочь ребенку?

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети» (по правилам дорожного движения)
 - «Я за здоровый образ жизни!»
 - «Зелёная аптека».
2. Конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков!»
 - «Нет вредным привычкам!»
3. Викторины:
 - «Красный, жёлтый, зелёный»;
 - «Кушайте на здоровье».
4. Весёлые старты.
5. Товарищеские встречи по разным видам спорта.