

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей №35 г.Ставрополь

Программа
здоровьесбережения в
МБОУ лицей №35
г.Ставрополь на 2023-2025 гг.

Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в лицее, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

ЗДОРОВЬЕ — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Физическое здоровье:

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

Психическое здоровье:

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).

- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

Социальное здоровье — это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

Нравственное здоровье — это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

Духовное здоровье - система ценностей и убеждений.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В связи с этим целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия:

Соматический компонент - текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физический компонент - уровень роста и развития органов и систем организма, - основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психический компонент - состояние психической сферы, - основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственный компонент - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Цель программы: создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся и формирование у них знаний, умений, навыков, мотивов вести здоровый и безопасный образ жизни.

Задачи программы:

1. четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния лица;
2. пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;

- 3.изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;
- 4.обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;
5. развитие здоровой, комфортной и безопасной образовательной среды;
6. развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;
- 7.планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающимися;
- 8.работа социально-психологической службы по своевременной профилактике психологического и физиологического состояния учащихся.

Ожидаемые конечные результаты программы:

1. Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы образовательного учреждения через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.
2. Организация систематического контроля за состоянием здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
3. Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
4. Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
5. Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков;
6. Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам;
7. Разработка рекомендации для родителей, администрации, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
8. Включение в план работы лица регулярное проведение недель здоровья;
9. Создание комнаты психологической разгрузки для обучающихся.

Методы контроля за реализацией программы:

- проведение заседаний педагогического совета лицея;
- посещение и взаимопосещение уроков, внеклассных мероприятий;

- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в лицее.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие средства и технологии

1. *Гигиенические средства* (санитарно-гигиенические средства здоровьесберегающие технологии)
 - Требования к материально-техническому состоянию здания лицея; организация влажной уборки помещений, регулярное проветривание классов
 - Обеспечение рационального уровня учебной нагрузки во избежание переутомления
 - Организация рационального питания обучающихся
 - Соблюдение общего режима дня обучающихся – режима двигательной активности, режима питания и сна
 - Формирование здорового образа жизни
 - Личная и общественная гигиена; привитие детям элементарных навыков при мытье рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.
 - Организация порядка проведения прививок учащихся с целью предупреждения инфекций
2. *Средства двигательной направленности* (здоровьесберегающие технологии физкультуры и спорта)
 - Уроки физкультуры с комплексами физических упражнений
 - Физкультминутки на уроках и подвижные перемены
 - Различные виды оздоровительной гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для коррекции зрения и пр.), лечебная физкультура
 - Эмоциональные разрядки и «минутки покоя», подвижные игры, психогимнастика, тренинги и др.
3. *Средства организации благоприятной психолого-педагогической среды* (психологические здоровьесберегающие технологии)

- Обеспечение положительного эмоционального климата в учебном коллективе и в процессе взаимодействия учитель-ученик
 - Всесторонняя психофизическая диагностика всех личностных сфер обучающихся в процессе их развития
 - Функционирование кабинета психологической разгрузки
4. Средства педагогического воздействия, организации учебного процесса (здоровьесберегающие образовательные технологии)
- Интеграция оздоровительной деятельности в образовательный процесс
 - Системный подход к организации образовательной деятельности
 - Модернизация содержания образования, разработка интегративных курсов здоровьесберегающей направленности для всех ступеней обучения
5. Профилактические и закалывающие средства (воспитательная работа по формированию ЗОЖ)
- Организация просветительского лектория
 - Культурно-массовые мероприятия
 - Работа с семьей обучающихся(пропаганда здорового образа жизни через систему занятий в родительском лектории)
 - Массовые оздоровительные мероприятия с участием родителей (спортивно-оздоровительные праздники, тематические праздники здоровья, выход на природу, экскурсии)
 - Контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся.

**План деятельности по реализации программы
на 2023-2025 учебный год**

№	Мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки
1.	Медицинское направление.		
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в лицее; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.	Классный руководитель (согласно предоставленным данным)	ежегодно
1.3.	Медосмотр учащихся, определение уровня физического		ежегодно

	здоровья.		
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.		ежегодно
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе.	заместитель директора по СПР	ежегодно
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.	Классные руководители, заместитель директора по СПР	ежедневно
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом.	Директор, зам.директора по хозяйственной части, представители родительского комитета	ежедневно в течение года
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	завхоз, учителя, зам директора по СПР	ежедневно в течение года
1.9.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	заместитель директора по УВР	ежегодно
1.10.	Постоянный контроль за столовой.	зам.директора по хозяйственной части, директор школы, замдир по УВР	ежедневно в течение года
2.	Просветительское направление		
2.1.	Организация просветительской работы с родителями	заместитель директора по СПР	ежегодно
2.2.	Разработка и внедрение родительского лектория по здоровому образу жизни.	заместитель директора по ВР	ежегодно
2.3.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация	ежегодно
2.4.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация	ежегодно
2.5.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме «Формирование здорового образа жизни»	заместители директора	ежегодно
2.6.	Организация просветительской работы с учащимися (лекторий, тематические классные часы и др.виды работ).	заместитель директора по ВР, СПР	ежегодно
2.7.	Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике наркомании, курения и алкоголизма.	заместитель директора	ежегодно
2.8.	Пропаганда физической культуры и здорового образа	учителя-	в течение

	жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры.	предметники	года
3.	Психолого-педагогическое направление.		
3.1.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам: - определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; - изучение психологических возможностей и готовности детей к обучению; - выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения; - разработка и внедрение системы медико-физиологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.	Педагоги-психологи, классные руководители	ежегодно
3.2.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно
4.	Спортивно-оздоровительное направление.		
4.1.	Организацию спортивных мероприятий.	учитель физической культуры	ежегодно
4.2.	Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.	заместитель директора	ежегодно
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно
4.4.	Участие в краевом конкурсе «Самый спортивный класс»		
5.	Диагностическое направление		
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	медработники	ежегодно
5.2.	Подготовка и проведение семинара для учителей по теме «Проблемы диагностики развития».	руководитель МС, психологи.	ежегодно

Перечень основных мероприятий

Классные часы по программе здоровьесбережения

1. Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)
2. Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум)
3. Если хочешь быть здоров (классный час)
4. Зимние затеи (спортивный праздник)
5. Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)
6. Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)
7. Семь С (спортивные состязания) Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.
8. Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра)
9. Самые полезные продукты (театрализованный классный час)
10. Кулинарные обычаи (игра – путешествие)
11. Кл. час «Как живешь, пятиклассник?»

12. Конкурс рисунков о здоровье
13. Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка»,
14. День здоровья.
15. Кл. час «Хорошие и плохие привычки»
16. Викторина «Я выбираю жизнь»
17. Беседа инспектора КДН «Разрешение конфликтов без насилия»
18. Классный час «Конфликты и пути их разрешения»
19. Тренинг «Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
20. Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»
Тренинг «Уверенность».