Муниципальное общеобразовательное учреждение

Тацинская средняя общеобразовательная школа №3

«Утверждаю»

Директор школы:

В.Н. Мирнов

**Подпрограмма**

**по сохранению здоровья учащихся и формированию здорового образа жизни**

**«Здоровье»**

**2010 год**

**1. ВВЕДЕНИЕ**

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укреплялось состояние их здоровья? Теоретически – да, практически – не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа. Еще в начале ХХ века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая, и т.д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие).

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4-2,6 раза. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост. Все это подтверждает, что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

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 «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы «Здоровье» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, медицинский работник и технический персонал.

**II. ЦЕЛЬ ПОДПРОГРАММЫ**

Целью данной программы является 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 постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

**III. ЗАДАЧИ.**

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 детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

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

**V. УЧАСТНИКИ ПОДПРОГРАММЫ**

* учащиеся;
* классные руководители;
* учителя-предметники;
* школьная медсестра;
* врач-педиатр, закрепленный за учреждением;
* врачи-специалисты;
* школьные специалисты (психолог);
* родители.

**VI.ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

* *Учебно-воспитательная работа –* научно обоснованная и строго регламентированная.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для  учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к  новым условиям. | Сентябрь- ноябрь |
| 2. Валеологический анализ расписания уроков. | Сентябрь, январь |
| 3. Организация перемен и длительной динамической паузы с  обязательным пребыванием на свежем воздухе (1-4-е классы). | В течение года |
| 4. Организация перемен и создание на переменах таких условий,  которые способствовали бы двигательному режиму учащихся  разных возрастов. | В течение года |
| 5. Включение вопросов с определенной валеологической направлен-  ностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ и др. | В течение года |
| 6. Контроль за выполнением норм самообслуживания. | Октябрь, декабрь,  март |
| 7. Контроль за правильным использовнием ТСО. | Ноябрь, февраль |
| 8. Валеологический анализ урока. | Декабрь |
| 9. Повышение валеологической грамотности учителей. | Январь |
| 10. Структурирование учебных программ на основе валеологических  принципов. | Май |

* *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 среди обитания

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Создание паспорта «Здоровье» | Сентябрь-октябрь |
| 2. Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки  (дневной, недельной, годовой). | Октябрь-март |
| 3. Проведение валеологической оценки степени трудности новых  учебных программ и методов обучения с целью адаптации и их  функциональным возможностям учащихся разных возрастных  групп. | Сентябрь-март |
| 4. Запуск медико-педагогического мониторинга детей и подростков  при зачислении их в школу (с учетом сложности программы  обучения. | Апрель-май |

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

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Плановый медосмотр. | Сентябрь, январь |
| 2. Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных  кабинетов | Сентябрь-октябрь |
| 3.Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и  педагогов. | В течение года |
| 4. Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация. | В течение года |
| 5. Плановая диспансеризация. | Октябрь |
| 6. Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность,  правильность, сочетание продуктов). | Ноябрь-декабрь |
| 7. Контроль за состоянием рабочей мебели. | Ноябрь, февраль |
| 8. Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом  медосмотра и диспансеризации. | Январь, май |
| 9. Плановая диспансеризация учащихся. | По плану детского врача |
| 10. Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья  красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат  и помещения школы. | Май |

* *Информационно-просветительная работа –* пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Использование различных форм массовой пропаганды здорового  образа жизни: организация лекций, проведение дня здоровья | В течение года |
| 2.Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление  уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личными  примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжела-  тельность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом,  отказ от вредных привычек). | В течение года |

**VII.ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПОДПРОГРАММЫ**

**1. Функции медицинской службы школы:**

* проведение диспансеризации учащихся школы;
* медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
* выявление учащихся специальной медицинской групп

**2. Функции директора и его заместителей:**

* общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
* общее руководство по организации валеологической службы в школе;
* общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
* организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
* организация и контроль уроков физкультуры;
* 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 «Здоровья» и ее контроль;
* организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
* организация работы психологической 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 профилактических работы с родителями;
* организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, 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.

**VIII.СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учреждение | Задачи и направления | Формы взаимодействия |
| Детская поликлиника | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное  лечение. | Профосмотры, диспансе-  ризации, медицинская  помощь. |
| Взрослая районная  поликлиника | Профилактика заболеваний, выявление  их на ранней стадии и своевременное  лечение. | Профосмотры, диспансе-  ризации, медицинская  помощь. |
| Детская стоматоло-  гическая помощь | Профилактика заболеваний, выявление  их на ранней стадии и своевременное лечение | Профосмортры и при  необходимости, лечение |
| ГИБДД | Предупреждение детского травматизма. | Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся. |

**IX. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПОДПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | |
|  | Мероприятия | Срок | Класс | Ответственный |
| 1. | Оформление медицинских карт и листков  Здоровья в классных журналах. Комплекта-  ция на их основе физкультурных групп | сентябрь | 1-11 | Мед. сестра,  Кл. руководит.,  чителя физкультуры |
| 2. | Профосмотры детей в условиях школы | По плану поликли-ники | 2,4,6,  8 | Мед. сестра,  прикрепленный  врач-педиатр |
| 3. | Анализ случаев травматизма в школе. | В теч.  года | 1-11 | Мед.сестра,  зам. директора  по ВР, преподаватель-организатор ОБЖ |
| 4. | Анализ посещаемости и пропусков занятий  по болезни | В теч. года | 1-11 | Мед. сестра,  Кл. руководит. |

**2. Мониторинг психофизического здоровья учащихся**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Психологический мониторинг здоровья уча-  щихся:   * тест на адаптацию в нач. школе,   средней школе;   * тест на тревожность | Сентябрь-  январь | 1, 3, 5,  10 | Зам.директора по ВР, псхолог, кл. руководители |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Эстетическое оформление класса и школы. | В теч. года | 1-11 | Зам.директора  По ВР |
| 2. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | В теч. года | 1-11 | Зам. дир. по УВР |
| 3. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:   * проветривание; * освещение; * отопление * вентиляция * уборка | Ежедневно  1 раз в нед.  2 раза в год  2 раза в год  Ежедневно | Все  поме-  щения | Завхоз,  зам. дир по УВР,  мед. сестра |
| 4. | Контроль за качеством питания и питьевым  режимом | Ежедневно |  | Мед. сестра |
| 5. | Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями. | В теч. года |  | Зам. дир. по УВР |
| 6. | Организация активного отдыха на переменах. | Постоянно | 1-4 | Кл. руководит. |

**4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Прививки детей согласно приказам Минздрава | В теч. года | 1-11 | Мед. сестра |
| 2. | Профилактическая работа во время эпидемий. | В теч. года | 1-11 | мед. сестра |
| 3. | Профилактическая работа через беседы, уголки  здоровья, санбюллетени, полезные советы | В теч. года | 1-11 | Медсестра, кл. рук. |

**5. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры. | В теч. года | 1-11 | Учитель  физкультуры |
| 2. | Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций | В теч. года | 1-11 | Учитель физ-ры,  учителя нач. кл. |
| 3. | Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях | В теч. года | 1-11 | Кл. руководители,  учителя физ-ры |
| 4. | Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий. | В теч. года | 1-11 | Зам.дир.по ВР, Кл. руководители |
| 5. | Работа спортивных секций | В теч. года | 1-11 | Учителя физ-ры |

**6. Профилактика травматизма**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов) | В теч.  года | 1-11 | Зам. дир. по ВР,  Кл. руководит |
| 2. | Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ | По программе | 1-11 | Преподаватель-организатор ОБЖ |
| 3. | Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности. | сентябрь | 1-11 | Директор школы, препод.-организатор ОБЖ, кл. рук. |
| 4. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе. | В теч.  года | 1-11 | Медсестра, зам.директора по ВР, преподаватель-организатор ОБЖ |

**7. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ и  биологии | В теч.  года | 1-11 | Преподаватели ОБЖ,  биологии |
| 2. | Тематические классные часы | В теч.  года | 1-11 | Кл. руководители |
| 3. | Тематические родительские собрания | В теч.  года | 1-11 | Кл. руководители,  Зам. дир. по ВР |
| 4. | Встречи с сотрудниками наркологического  кабинета | По  плану | 8-11 | Зам. дир. по ВР |
| 5. | Конкурсы, викторины | По  плану | 11 | Зам. дир. по ВР  Кл. руководители |

**Сроки реализации подпрограммы: 2010 – 2015 уч. годы**

1. **Организационный (сентябрь – декабрь 2010 год)**

* Анализ деятельности по профилактике правовых преступлений и негативных зависимостей среди учащихся;
* Изучение совместной практики по данной проблеме.

1. **Деятельностный (2010 – 2014 годы)**

* Формирование группы педагогов, родителей по реализации направлений программы;
* Реализация программы.

1. **Обобщающий (2014 – 2015 годы)**

* Анализ полученных результатов, обобщение опыта, определение перспективных направлений совершенствования данной деятельности.

**Заключение**

Данная подпрограмма «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

В 20010-11 учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

* отработка системы выполнения 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 включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной подпрограммы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.