

Утверждаю:

Директор МАОУ школы – интерната № 9



*Пенских О.В.* Пенских О.В.

«01» сентября 2022 года

**Программа  
формирования культуры здорового и безопасного  
образа жизни  
«Школа-территория здоровья»**

***МАОУ школа-интернат № 9  
на 2022-2023 учебный год***

## Введение

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несет и система образования. Реализовывая новые, все усложняющиеся задачи образования, упускается из виду здоровье ребенка - тот резерв, та стартовая позиция, которая во многом определяет успешность обучения.

В настоящее время происходит ухудшение здоровья школьников, в результате чего осложняется процесс обучения, снижается качество знаний, замедляется психическое и физическое развитие, возникают отклонения в их социальном поведении. Поэтому проблеме сохранения и укрепления здоровья детей уделяется самое серьезное внимание в образовательной практике школы, так как конкурентным преимуществом может быть интеллект только здорового человека.

Отсюда возникает необходимость в организации работы по формированию у учащихся ценности здоровья и здорового образа жизни. Поэтому здоровьесберегающие технологии должны стать составной и неотъемлемой частью образовательной системы школы.

**Цель подпрограммы:** создание единого здоровьесберегающего и здоровьесформирующего пространства, формирующего личность, обладающую устойчивой мотивацией к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха и способную без принуждения, по собственному выбору

- развивать свои индивидуальные способности;
- реализовывать потребности самоопределения и самовыражения с опорой на реальное состояние здоровья и базовые компетентности.

**Задачи подпрограммы.**

1. Разработать комплексную систему мер, направленную на совершенствование
  - здоровьесберегающей инфраструктуры;
  - рациональной организации учебного процесса с точки зрения сохранения и совершенствования психофизиологической и социально-личностной жизнеспособности учащихся;
  - физкультурно-оздоровительной работы;
  - просветительско-воспитательной работы с учащимися;
  - системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями.
2. Разработать систему мониторинга эффективности здоровьесберегающей деятельности.
3. Внедрить в образовательный процесс систему, построенную на многообразном спектре здоровьесберегающих технологий, стимулирующих мотивацию к формированию культуры здоровья всех ее участников.

**Принципы реализации программы:**

1. Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.
2. Учет познавательной активности в двигательной активности.
3. Единство физического и психического развития.
4. Наглядность.
5. Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.
6. Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.
7. Учет возрастно-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

### ***Прогнозируемые результаты программы:***

1. Сохранение и развитие здоровья учащихся.
2. Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями позвоночника и глаз.
3. Социальная адаптация (средствами образования) детей с проблемами в развитии, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
4. Повышение функциональных возможностей организма учащихся, рост уровня физического развития учащихся и осознание приоритета здорового образа жизни.
5. Повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе.
6. Увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях.
7. Повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения.

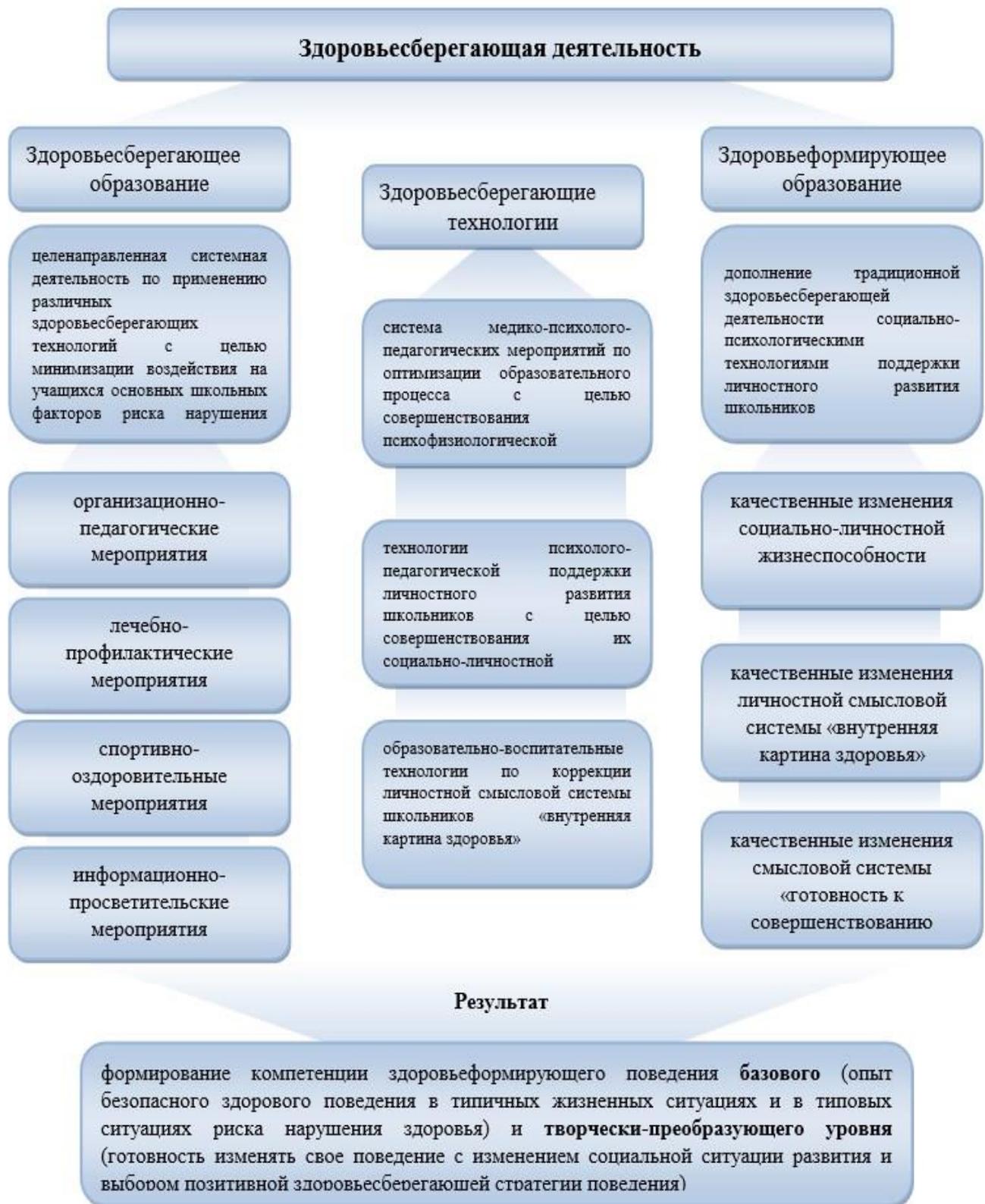
### ***Прогнозируемая модель личности ученика:***

Физически, нравственно, духовно здоровый человек, образованный и адаптированный к условиям нестабильного социума. Для него необходимы осознание здорового образа жизни, стойкий интерес к познавательной и двигательной активности, устойчивое стремление к регулярным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, самоконтроль и личностное саморазвитие.

### ***Пути и способы реализации поставленных задач:***

1. Управленческие мероприятия, направленные на создание условий здоровьесбережения.
2. Педагогическая деятельность учителей-предметников и классных руководителей с применением следующих элементов занятий:
  - психологические упражнения, тренинги;
  - ролевые игры;
  - интерактивные формы обучения и воспитания («мозговой штурм», групповые дискуссии);
  - отработка полученных «жизненных» навыков.
3. Оптимизация расписания уроков и внеурочной деятельности школьников.

## Модель системы здоровьесберегающей деятельности



**Направления деятельности школы по сохранению и развитию здоровья:**

**1. Совершенствование нормативно-правовых условий развития и сохранения здоровья учащихся.**

<b>№</b>	<b>Наименование содержания</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе.	1 раз в год	заместитель директора по ВР, мед. работники
2.	Разработка нормативных актов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.	сентябрь, октябрь	директор, заместители директора

**2. Управленческая деятельность по созданию условий здоровьесберегающей деятельности.**

<b>№</b>	<b>Наименование содержания</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Организация оздоровительных режимных моментов в ходе занятий в первой половине дня (физкультминутка, подвижные перемены).	ежедневно	учителя-предметники, классные руководители, воспитатели
2.	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье учащихся.	ежедневно	учителя-предметники
3.	Составление расписания уроков, предусматривающее чередование предметов с высоким баллом по шкале трудности с предметами, которые позволяют частичную релаксацию учащихся.	в течение учебного года	заместитель директора по УВР
4.	Составление расписания второй половины дня, предусматривающее чередование занятий и отдыха.	в течение учебного года	заместитель директора по УВР
5.	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья учащихся и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья.	один раз в полугодие	директор, заместитель директора по ВР, мед. работники
6.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медосмотра.	один раз в год	заместитель директора по ВР, медсестра
7.	Проведение общешкольных родительских собраний по актуализации ценности здоровья.	два раза в год	директор, классные руководители, заместитель директора по ВР
8.	Проведение методических совещаний на тему «Учет индивидуальных особенностей детей»	один раз в год	заместитель директора по ВР
9.	Проведение психологических тренингов формирования благоприятного морально психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса.	один раз в четверть	с привлечением специалистов ГАУ ЦСПСиД г. Богданович, МБУ РМ ЦМПиИ
10.	Проведение дня открытых дверей.	один раз в год	директор, заместители директора
11.	Формирование программ мониторинга, направленных на изучение реализации принципов диалогизации, проблематизации, индивидуализации, персонификации.	в течение года	заместитель директора по ВР

3. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по сохранению здоровья учащихся.

<i>№</i>	<i>Наименование содержания</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и развития здоровья.	в течение года	директор, заместители директора по УВР и ВР
2.	С целью контроля сохранения и укрепления здоровья учащихся: организация социологических исследований, опросов, анкетирования учащихся, родителей, учителей; анализ способов и форм доведения информации до родителей; анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий; коллективный анализ качества педагогических условий, обеспечивающих сохранение и укрепление психофизического здоровья.	в течение года	директор, заместители директора по УВР и ВР

4. Образовательная часть программы «Школа - территория здоровья», реализация в работе классных руководителей и воспитателей

	<i>Содержание</i>	<i>Отдельные результаты</i>
1 - 4 классы	Знание своего тела. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	отличие состояние здоровья от болезни; доброжелательное отношение к инвалидам
	Самопознание через ощущение, чувство и образ. Способы проявления эмоций и выражения чувств.	распознавание эмоции у себя и других
	Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения. Дружба. Родственные связи. Семья.	умение соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах
	Гигиена тела. Уход за кожей, волосами и ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями. Гигиена полости рта. Уход за зубами.	умение быть опрятным; поддержание чистоты; формирование привычки 2 раза в день чистить зубы
	Гигиена труда и отдыха. Режим дня. Сон. Гигиена органов зрения. Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы. Иммунитет.	формирование навыков переключения на разные виды деятельности формирование стереотипное поведение по мытью рук
	Питание - основа жизни. Режим питания. Правила поведения за столом.	умение соблюдать правила режима питания

	Безопасное поведение на дорогах. Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасности поведения у железной дороги. Бытовой и уличный травматизм. Ожоги. Опасность острых предметов. Падение с высоты. Катание на велосипедах. Опасность роликов. Вызов экстренной помощи.	формирование навыка наблюдения на дороге; умение распознавать опасные зоны в помещении и на улице; умение вызвать службу спасения 01.
	Выбор медицинских услуг. Посещение врача. Общение с лекарственными препаратами, которые хранятся дома.	формирование позитивного отношения к врачам и медицинским работникам; формирование навыка аккуратного обращения с лекарствами
	Общее представление о психоактивных веществах. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем он опасен.	умение избегать ситуации пассивного курения
5 - 9 классы	Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция, Индивидуальные особенности строения и развития тела.	соблюдение адекватного для своего организма режима нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, теплового режима
	Самооценка. Кризисы развития в период взросления. Стресс. Биологические основы поведения.	умение избегать рискованных для здоровья форм поведения
	Положение личности в группе, ролевые позиции в группе. Виды и формы общения. Критика и ее виды. Конфликты, способы их решения. Ролевые позиции в семье.	умение представлять себя в выгодном свете в различных модельных группах; формирование навыка принятия самостоятельного решения
	Гигиена тела. Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Правила личной гигиены: мальчиков и девочек. Средства гигиены полости рта. Профилактические осмотры у стоматолога.	формирование навыков гигиены, терпимого отношения к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены, посещения стоматолога не реже 1 раза в год
	Биологические режимы организма: суточные, недельные, сезонные. Режим учебы, отдыха и сна. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и в квартире.	умение спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биоритмов
	Причины возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Туберкулез, его предупреждение.	формирование навыков поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний, позитивного отношения к вакцинации
	Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда, их значение. Пищевые риски, опасные для здоровья. Ядовитые грибы и растения.	умение организовать свое питание в течение рабочего дня, избегать пищевых рисков; формирование устойчивого навыка читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды

	Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребенка по улице. Посадка в общественный транспорт. Правила движения велосипеда.	формирование навыка самоконтроля, безопасного перехода улицы и железной дороги
	Бытовой и уличный травматизм. Правила пользования пиротехническими средствами. Первая помощь при обморожениях.	умение обращаться с пиротехникой и оказать первую медицинскую помощь
	Правила безопасности при экскурсиях, в походах. Экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.	
	Поведение в экстремальных ситуациях. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Совладание с паническими состояниями. Помощь при утоплении.	формирование алгоритма поведения в экстремальных ситуациях; владение элементарными навыками самообороны
	Выбор медицинских услуг. Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарства. Правила употребления лекарств. Опасность самолечения. Побочные действия лекарств.	умение обратиться за медицинской помощью; знание минимального арсенала лекарств, которые применяют без назначения врача
	Предупреждение употребления психоактивных веществ. «Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) ПАВ. Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Изменение поведения человека, связанное с употреблением ПАВ.	формирование навыков отказа от употребления ПАВ в группе; владение навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения
10 - 11 классы	Знание своего тела. Субъективные и объективные признаки здоровья. Понятие о генотипе и фенотипе. Старение и смерть. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Направленность личности: я - концепция. Ответственность и свобода выбора.	умение выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье
	Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Конформизм и самостоятельность, лидерство.	знание правовых аспектов взаимоотношений между людьми; формирование навыков поведения в конфликтах
	Гигиена тела. Взаимосвязь чистоты, эстетики, здоровья. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований.	формирование потребности сохранения тела и одежды в чистоте; знание индивидуальной нормы нагрузки

Профилактика инфекционных заболеваний. ВИЧ, СПИД, пути передачи, способы предупреждения. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.	умение распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями
Питание - основа жизни. Основные правила рационального питания и голодание. Правила поведения в кафе и ресторанах.	умение организовать питание в семье
Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, кисель и др.	умение интерпретировать данные этикетки продуктов
Безопасное поведение на дорогах. Расчет траектории движения транспорта. Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	формирование стереотипов соблюдения правил безопасности на дорогах; знание о видах наказаний за нарушение ПДД
Административная и юридическая ответственности при создании травмоопасной ситуации, нанесение тяжелых повреждений. Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуации печали и горя.	умение пользоваться строительным инвентарем и бытовой техникой; умение оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации
Основные виды психоактивных веществ. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.	формирование точки зрения на наркоманию, алкоголизм, табакокурение, знание наступления уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ

**Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:**

- количественный и качественный показатели участия школьников в городских и областных спортивных соревнованиях;
- динамика изменений в состоянии психофизического и нравственного здоровья обучающихся;
- динамика изменений в состоянии психофизического здоровья педагогов; уровень социальной и психологической адаптации обучающихся;

**Формы представления результатов программы:**

- ежегодные аналитические отчеты о ходе реализации комплексно-целевой программы на августовском педсовете.
- написание педагогами школы разработок по проблеме здоровьесбережения; материалы методических семинаров, месячников, проведенных в школе.

**Ожидаемые результаты реализации подпрограммы**

- Создано единое воспитательное пространство, ориентированное на постоянный личностный рост, раскрытие потенциальных возможностей всех участников образовательного процесса.
- Создана и реализуется воспитательная система, построенная на многообразном спектре педагогических технологий и обеспечивающих полноценное развитие участников образовательного процесса.
- Создана комфортная среда для овладения обучающимися социальной грамотностью и компетентностями, необходимыми в жизни современного общества.