

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9»

УТВЕРЖДАЮ  
приказ №156 от 29.08.2023г  
директор МОУ «СОШ №9»  
И.Н. Василенко



**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ШКОЛЫ  
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ПРОПАГАНДЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
на 2023 -2027 уч. годы**

## **Цель программы:**

Организовать образовательный процесс, способствующий сохранению и укреплению здоровья учащихся.

## **Задачи программы:**

1. сохранение и укрепление здоровья школьников;
2. защита здоровья ребёнка в условиях школьного коллектива;
3. пропаганда здорового образа жизни;
4. содействие утверждению в жизни школьников идей добра и красоты, физического и духовного совершенствования.

## **Основные направления работы:**

1. Диагностика.
2. Коррекция здоровья учащихся.
3. Материально-техническое обеспечение школы.
4. Организация рационального питания.
5. Работа квалифицированных специалистов: медработника, социального педагога.
6. Формирование знаний по оздоровлению у учащихся и их родителей.
7. Формирование системы спортивно-оздоровительной работы.
8. Контроль заболеваемости по школе.
9. Проведение мероприятий, способствующих реализации программы.
10. Отслеживание выполнения программы.
11. Пополнение фонда библиотеки специальной литературой.
12. Создание системы взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными структурами.

## **Ожидаемые результаты**

1. Постепенное снижение уровня заболеваемости.
2. Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.
3. Организации рационального питания.
4. Интеграция всех заинтересованных структур.
5. Повышение уровня материально-технического оснащения.
6. Создание благоприятного психологического климата в коллективе.
7. Формирование установки на здоровый образ жизни у ребят.

## Пояснительная записка

Проблеме охраны здоровья подрастающего поколения уделяется определенное внимание на государственном уровне. Право ребенка на здоровое развитие декларируется в Конвенции о правах ребенка. В Федеральном законе «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» определяются цели государственной политики в интересах детей, одной из которых является содействие физическому, интеллектуальному, психологическому, духовному и нравственному развитию детей.

Охрана и укрепление здоровья детей и подростков являются одним из приоритетных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

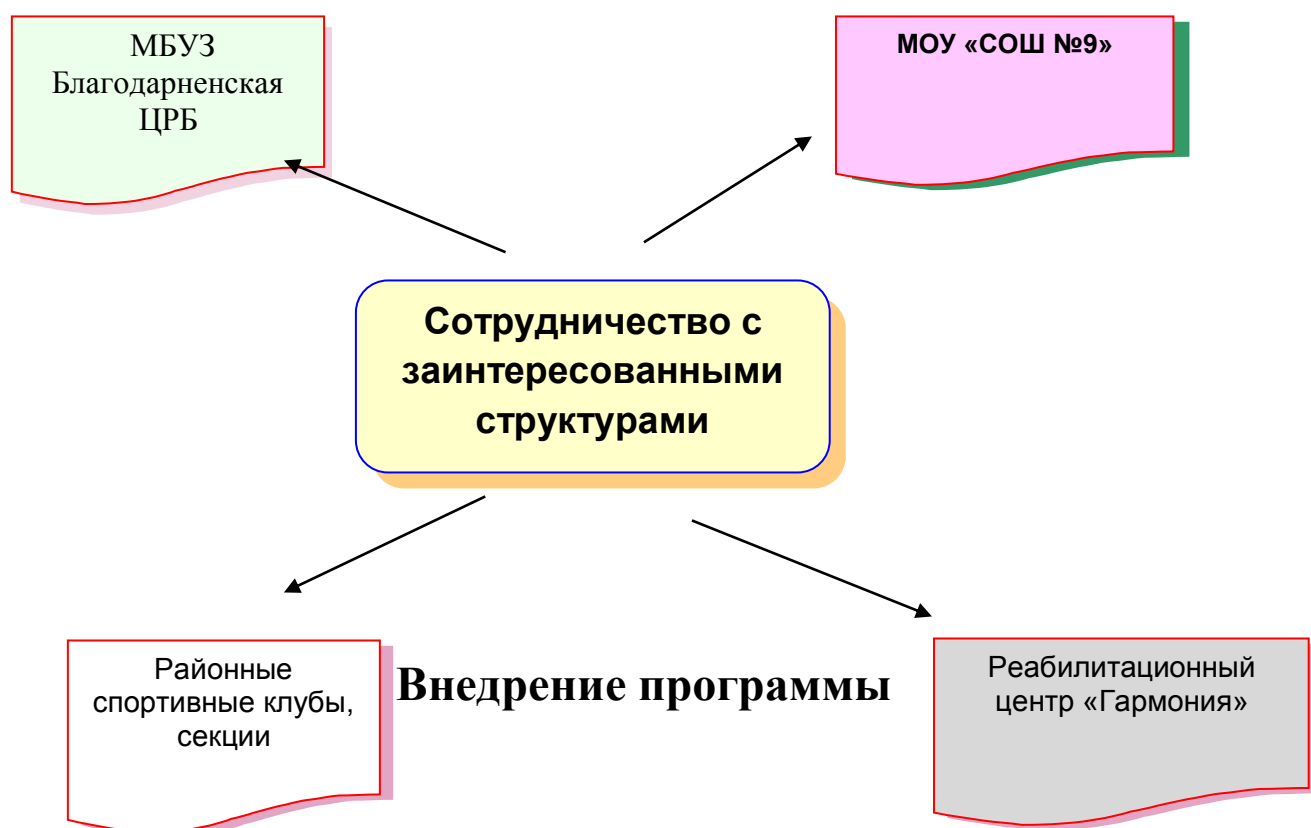
- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- интенсификация труда обучающихся;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия, связанные со снижением экономического благополучия семей;
- распространение нездоровых привычек.

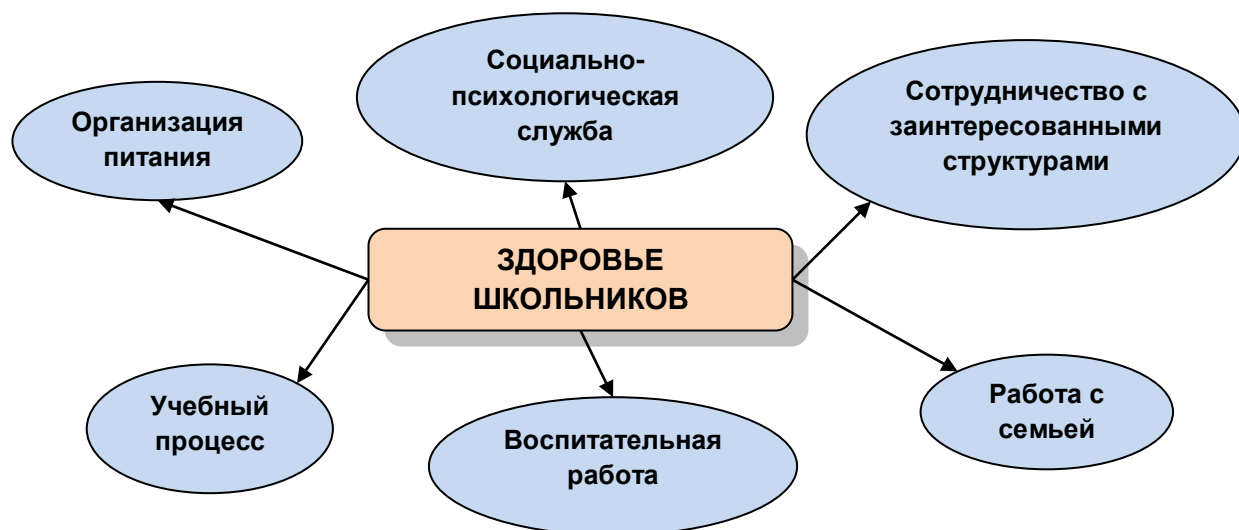
Педагогический коллектив ставит перед собой целью уменьшение негативного воздействия на здоровье учащихся.

## Этапы реализации программы

Мероприятия	Предполагаемый результат	Срок реализации
Сотрудничество с МБУЗ Благодарненская ЦРБ	Совместная деятельность школы и МБУЗ Благодарненская ЦРБ	2023-2027гг.
Организация работы социально-психологической службы	Совместная деятельность социального педагога кл. руководителей	2023г.
Организация связи со школьной газетой, районными СМИ	Регулярное освещение в прессе мероприятий, проводимых в рамках программы.	2023 г.

## Система взаимосвязи и сотрудничества со всеми заинтересованными структурами.





## Внедрение программы

### Организация совместной деятельности школы и Благодарненской ЦРБ

Для реализации целей программы повышения эффективности деятельности педагогического коллектива по сохранению здоровья учащихся организуется совместная деятельность медицинского учреждения и школы. Создание единого информационного поля позволит объединить усилия в организации условий сохранения физического здоровья учащихся.

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Профилактические осмотры учащихся врачами-специалистами Благодарненской ЦРБ	В течение 2023-2027 гг. по плану Благодарненской ЦРБ	Администрация школы, кл. руководители, медсестра, специалисты Благодарненской ЦРБ
Лекции специалистов Благодарненской ЦРБ	В течение 2022-2027 гг. по согласованию Благодарненской ЦРБ	медсестра, специалисты Благодарненской ЦРБ
Проф. прививки	В течение 2023-2027 гг. по плану Благодарненской ЦРБ	Медсестра школы
Противоэпидемические мероприятия	В течение 2023-2027 гг.	Медсестра школы
Регулярные осмотры мед. работником школы обучающихся	В течение 2023-2027 гг.	Медсестра школы
Мониторинг заболеваемости	В течение 2023-2027 гг.	Медсестра школы

учащихся		
Выпуск санбюллетеня, оформление стенда «Уголок здоровья»	В течение 2023-2027 гг.	Педагоги организаторы
Тестирование на выявление наркотических средств	В течение 2023-2027 гг.	Зам.директора по ВР

## **Организация питания**

Современная статистика состояния здоровья детского населения России показывает, что в первую тройку заболеваний, которыми страдают учащиеся попадают болезни органов пищеварения. Организация питания школьников требует учёта изменений, которые происходят в детском организме в этот период. А именно:

- интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни;
- развитие опорно-двигательной системы (особенно скелета), увеличение мышечной массы тела, усовершенствование сердечнососудистой и нервной систем; радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием;
- на фоне общей физической перестройки повышаются нагрузки на психо-эмоциональную сферу;
- возрастает не только число уроков, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Поэтому важно обеспечить организм ресурсами не только для развития и роста, но и для преодоления всевозрастающих интеллектуальных и эмоциональных стрессов. Именно в этот период взросления ребёнок учится осмысленно соблюдать режим питания, придерживаться правильного рациона независимо от присмотра взрослых для того, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелёгкой работе и выработать привычку, которая пригодится в последующей жизни.

Базовые требования к организации рационального питания в школе сводятся к семи ключевым позициям.

1. Энергетическая ценность, соответствующая энергозатратам ребёнка.
2. Сбалансированность по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам.
3. Максимальное разнообразие как основное условие обеспечения сбалансированности рациона.
4. Оптимальный режим питания.
5. Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
6. Учёт индивидуальных особенностей детей.

7. Обеспечение безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

Режим питания в школе напрямую связан с распорядком его дня, так как большую часть времени бодрствования учащиеся проводят в школе. Кроме того, при организации питания в школе следует иметь в виду основные медико-биологические требования:

1. Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда и обеспечивать 25% и 35% суточной потребности соответственно, а по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов завтрак и обед в сумме должны обеспечивать 55-60% рекомендуемых суточных физиологических норм потребности.

2. Рационы должны быть распределены по своей энергетической ценности, содержанию белков, жиров в зависимости от возраста.

3. Необходимо соблюдение режима питания - завтрак перед уходом в школу, второй завтрак в школе (10-11 часов), необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ, интенсивно расходуемых в процессе обучения.

Исходя из «Общего режима дня школьника» и медико-биологических требований к организации приёма пищи в школе горячий обед является обязательным. Главным условием полноценного обеда являются не только правильно подобранный рацион, но и особо отведённое и необходимое для этого время, включая до - и послеобеденный отдых.

Таким образом, режим работы школы составлен с учётом продолжительности пребывания детей в школе, регламентируемый единым расписанием всех видов деятельности в соответствии с требованиями СанПин 2.4.2. 1178-02, построенный на принципах интеграции основного и дополнительного образования, обеспечивает научно-обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха, рационального использования учебного рабочего времени.

## **Просветительская деятельность**

Пропаганда здорового образа жизни исходит из потребностей детей и их естественного природного потенциала. Современные дети испытывают:

- потребность в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни;
- озабоченность перспективой, как своего здоровья, здоровья своих близких, своих будущих детей, так и здоровья всех людей России;
- потребность в действиях по сохранению и укреплению здоровья;
- готовность к этим действиям и желание реализовать свои идеи по сохранению здоровья и продлению человеческой жизни.

В возрасте 10 - 15 лет приоритетным для детей являются знания о вредных привычках, их последствиях для здоровья, о здоровом питании, риске сексуальных отношений, о предотвращении экологических катастроф.

Поэтому к программе формирования здорового образа жизни, профилактике вредных привычек надо привлекать не только специалистов (медиков, наркологов, психологов, экологов, спортсменов), но и широко использовать детский потенциал, озабоченность перспективой своего будущего здоровья и организовать самих учащихся на реализацию этой программы.

В пропаганде здорового образа жизни планируется использовать такие мероприятия:

- беседа медработника (педиатра, нарколога, сексолога, школьного медработника) в классе по проблеме, которую выбрали в качестве приоритета сами учащиеся;
- проблемная беседа или дискуссия (диспут, мозговая атака), подготовленная при поддержке классного руководителя самими учениками;
- встреча с интересными гостями, общение с которыми продемонстрируют преимущества здорового образа жизни;
- «классный видеочас», с обсуждением видеофильма или фрагментов кинолент, записи телепередачи, сделанных самим педагогом;

В беседах с детьми следует, помимо традиционных тем: болезни наркоманов, ВИЧ-инфекции, гепатиты, алкоголизм, эпидемии, будет обращено внимание на такие проблемы, как:

- преимущества жизни без сигарет, алкоголя и наркотиков;
- милосердие, доброта и здоровье;
- природа и здоровье;
- любовь и здоровье;
- здоровье и успешная карьера;
- мода и здоровье;
- музыка и здоровье;
- модная фигура и здоровье;
- искусство и здоровье;
- спорт и здоровье;
- компьютерные игры и здоровье;
- СМИ и здоровье.

Педагогу при работе с подростками предложено учитывать возможность пагубного воздействия электронных способов и печатных изданий СМИ, тщательно подбирать рубрики в местной периодике, привлекая к этой работе школьного библиотекаря.

При этом роль классного руководителя должна заключаться в режиссуре, направлении дискуссии и подведении итогов, предоставив максимальную возможность детской активности в организации мероприятия и свободного высказывания своих мнений.

С учетом возрастных характеристик и, исходя из интересов и возможностей детей, целесообразно планировать мероприятия просветительской направленности в соответствии с планом воспитательной работы кл.руководителя.



<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Беседа медработника (педиатра, нарколога, школьного медработника)	В течение 2023-2027 гг. по плану воспитательной работы	Кл. руководители 1 – 11 классы
Классный час, «классный видеочас», с обсуждением видеофильма	В течение 2023-2027 гг. по плану воспитательной работы с классом	Кл. руководители 1 – 11 классы
Встреча с врачами (по согласованию)	В течение 2023-2027 гг. по плану воспитательной работы с классом	Кл. руководители 1 – 11 классы
Оформление сменной информации в классных уголках здоровья	В течение 2023-2027 гг.	кл. руководители 1 – 11 классов

## **Содействие родителей**

В работе с родителями школа рассматривает семью как субъект учебно-воспитательного процесса и партнёра в совместной деятельности. Вовлечение родителей в деятельность школы по сохранению здоровья учащихся – одна из задач деятельности педагогического коллектива, направленной на реализацию программы. В педагогическом просвещении родителей в школе используются: беседы (индивидуальные, коллективные), родительские собрания (классные, общешкольные), консультации педагогов, социального педагога, психолога (индивидуальные) посещение семей классным руководителем, социальным педагогом, спортивные игры «Мама, папа, я – спортивная семья», совместные походы. Привлекая родителей к деятельности школы вообще, мы налаживаем тесную связь с семьёй, получаем возможность профилактики асоциального поведения взрослых, изменений условий семейного воспитания и формирования здорового пространства для развития личности школьника.

<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Выступление перед родителями специалистов, мед. работника школы	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, кл. руководители
Индивидуальные консультации родителей	В течение 2023-2027 гг.	Кл. руководители, соц. педагог школы
Привлечение родителей к организации работы секций, кружков	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы

Совместные спортивные соревнования, походы	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, кл. руководители
--	-------------------------	---------------------------------------

## Социально-психологическое сопровождение

Здоровье современного школьника – это не только физическое развитие, укрепление функций организма, но и психологическое состояние (психологический комфорт, дискомфорт). Каждый школьник обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый требует индивидуального подхода. Социальный педагог школы оказывает помощь в организации оздоровительного отдыха детей, в создании «здорового» пространства для жизни и развития детей. Деятельность социально-психологической службы направлена на:

- изучение личности школьника и классного коллектива в целом;
- обеспечение полноценного развития личности каждого учащегося;
- ранняя профилактика отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся;
- оказание помощи педагогам и родителям в работе, направленной на коррекцию отклонений в развитии, поведении и деятельности учащихся;
- оказание квалифицированной методической помощи педагогам школы, учащимся и родителям.

Решение злободневных проблем, связанных с трудностями в воспитании и обучении детей, отклонениями в их поведении, общении, формировании личности – вот главное направление работы социально-психологической службы.

<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Индивидуальная и групповая диагностика детей	По плану работы социального педагога школы	социальный педагог
Консультирование	По плану работы социального педагога школы	социальный педагог
Просветительская работа с педагогами и родителями	По плану работы социального педагога школы	социальный педагог
Профилактика и коррекция девиантного поведения учащихся	В течение 2023-2027 гг.	Социальный педагог
Индивидуальное шефство над неблагополучными	В течение 2023-2027 гг.	Социальный педагог школы

## Основные мероприятия

<b>Виды мероприятий</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Мероприятия, направленные на материально-техническое оснащение школы	Ремонт спортзала	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы
	Контроль за техническим состоянием спортивного инвентаря	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры
	Поддержание в надлежащем состоянии пришкольного стадиона	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, учитель физкультуры
Профилактические мероприятия	Зарядка	В течение 2023-2027 гг.	Зам. директора по ВР
	Физкультминутки во время учебных занятий	В течение 2023-2027 гг.	учителя-предметники
	Организация работы пришкольного лагеря дневного пребывания	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы
	Проведение месячников - антинаркотического воспитания - ЗОЖ	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, кл. руководители, зам. дир по ВР
	Организация питания учащихся школы	постоянно	Администрация школы, работники столовой
	Организация учебного процесса в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами	постоянно	Администрация школы

	Взаимодействие с Благодарненской ЦРБ	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, кл. руководители
	Профилактические осмотры учащихся врачами-Благодарненской ЦРБ	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, кл. руководители, специалисты больницы
	Организация работы социально-психологической службы	В течение 2023-2027 гг.	Социальный педагог, кл. руководители 1 – 11 классов
	Оформление стенда «Уголок здоровья»	В течение 2023-2027 гг.	Педагоги организаторы
	Беседы, лекции для учащихся школы	В течение 2023-2027 гг.	Медработник школы, кл. руководители
	Классные часы	В течение 2023-2027 гг.	Кл. руководители 1 – 11 классов
	Беседы, лекции для родителей учащихся школы	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, кл. руководители
Развитие физкультуры и спорта	Организация работы школьных секций	В течение 2023-2027 гг.	Администрация школы, учитель физкультуры
	Организация и проведение соревнований по разным видам спорта в школе	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, зам. дир по ВР
	Участие в соревнованиях районного, краевого уровней	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, администрация школы
	Туристический слёт	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, кл. руководители, зам. дир по ВР

	«Весёлые старты»	В течение 2023-2027 гг. по плану УО и школы	Учитель физкультуры, кл. руководители, зам. дир по ВР
	Кросс Наций	В течение 2023-2027 гг. по плану школы и плану УО	Учитель физкультуры, кл. руководители, зам. дир по ВР
	День здоровья	В течение 2023-2027 гг. по плану школы и УО	Учитель физкультуры, кл. руководители, зам. дир по ВР
Мероприятия, направленные на активизацию деятельности учащихся в сфере самооздоровления	Вовлечение родителей, учителей в организацию и проведение спортивных мероприятий в рамках классного коллектива	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, кл. руководители
	Вовлечение родителей, учителей в организацию и проведение общешкольных спортивных мероприятий	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, кл. руководители, зам. дир по ВР
	Пропаганда ЗОЖ	В течение 2023-2027 гг.	Учитель физкультуры, кл. руководители

### **Система организации контроля за исполнением программы**

1. Различные формы отчётов: подробный отчёт, фотоотчёт, конспекты выступлений.
2. Регулярные медицинские осмотры учащихся, составление базы данных.
3. План работы социального педагога школы, составление базы данных.
4. Посещение кл. часов, бесед, спортивных мероприятий.
5. Мониторинг заболеваемости.

## **Критерии оценки эффективности работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся**

1. Соответствие целей и задач воспитательно-образовательной системы актуальности, социальной и педагогической целесообразности мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

2. Целостность системы формирования культуры здоровья учащихся:

- последовательность и непрерывность системы обучения здоровью на различных этапах обучения;
- интегративный и межведомственный подход к решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья в школе;
- высокий уровень санитарно-гигиенической и просветительской работы;
- формирование культуры досуга и отдыха.

3. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства:

- отсутствие перегрузок;
- выполнение санитарно-гигиенических нормативов;
- использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- воспитание у учащихся культуры здоровья, т. е. формирование грамотности в вопросах здоровья, практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

4. Организация в школе рационального питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам;
- обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания, включая соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению, приготовлению и раздаче блюд.

5. Организация медицинского обслуживания в школе:

- организация санитарно-гигиенического и противоэпидемического режимов;
- проведение профилактических работ;
- диспансерное наблюдение за здоровыми детьми и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- обучение гигиеническим навыкам субъектов образовательного пространства.

6. Формирование культуры здоровья у педагогического состава:

- профессиональная подготовленность педагогов по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

7. Влияние психолого-педагогических факторов на здоровье учащихся:

- психологический климат в классах, на уроке, наличие

эмоциональных разрядок;

- стиль педагогического общения учителя с учащимися;
- характер проведения опросов и экзаменов, проблема оценок;
- степень реализации учителем индивидуального подхода к ученикам (особенно группы риска);
- особенность работы с "трудными подростками в классе";
- состояние здоровья учителей, их образ жизни и отношение к своему здоровью.

8. Уровень физического воспитания и двигательной активности обучающихся:

- занятия активно-двигательного характера – динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия, работа специальных групп для ослабленных детей и т. п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

9. Организация совместной работы школы и родителей:

- привлечение к проблемам школы (тематические лекции, стенды, брошюры, тренинги и т. п.).

10. Качественный показатель эффективности работы школы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся:

- обоснованные показатели динамики улучшения здоровья обучающихся;
- уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья (курение, алкоголь, наркотики);
- удовлетворенность школой детей, родителей и педагогов комплексностью и системностью работы по сохранению и укреплению здоровья.