



# МОУ ЧАЙКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Программа "Школа здоровья"- 2022-2025гг.



п. Чайковский, 2022

## I. Введение

**Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым.  
Ж.-Ж. Руссо**

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с общим ухудшением состояния здоровья людей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Школьными факторами риска являются:

- состояние внутришкольной среды;
- организация учебного процесса и режима учебной нагрузки;
- низкая двигательная активность;
- возможности учащихся и методы обучения, уровень требований;
- стрессовые факторы;
- временные или стойкие нарушения здоровья учащихся;
- отсутствие культуры здоровья.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, включить наряду с педагогической профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Программа «Школа здоровья» реализуется с 2019г. За прошедшее время нам удалось достичь главного:

- если уровень низкого физического развития детей в 2019-20 учебном году был равен 14,4% от общего числа школьников, то в 2022г. он составил 6,1%; средний уровень физического развития был 47,6% - стал 54,5%; уровень физического развития выше среднего был 38%, стал – 39,4%;
- общий спектр заболеваний существенно не изменился;
- уменьшилось на 1,1% количество заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- сезонные простудные заболевания среди учащихся не являются массовыми;
- не происходит падения числа практически здоровых детей, не увеличивается количество детей с хроническими заболеваниями, отсутствуют дети, посещающие специальную группу.

Однако отмечается общее состояние неблагополучия в заболеваниях органов опорно-двигательного аппарата. Факторы, вызывающие их развитие, зачастую не зависят от образовательного процесса. Поэтому в рамках программы «Школа здоровья» необходимо реализовывать проекты, способствующие формированию культуры здоровья.

## II. Цели и задачи Программы

**Цель Программы:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

- создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление здоровья;
- разработка и апробация здоровьесберегающей модели образования через применение здоровьесберегающих технологий, оптимальную организацию режима работы школы, образовательную деятельность по формированию навыков здорового образа жизни;
- реализация современных методов мониторинга здоровья.
- разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий;
- организация рационального питания;
- развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся.

### III. Основные направления Программы

Направления Программы	Краткое содержание
1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;</li> <li>2. обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;</li> <li>3. нормализация учебной нагрузки, создание комфортных условий на уроках, выявление трудностей, их анализ и поиск путей преодоления;</li> <li>4. организация рациональной системы питания учащихся;</li> <li>5. обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;</li> <li>6. разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся;</li> <li>7. формирование банка данных по заболеваемости обучающихся;</li> <li>8. анализ самочувствия школьников;</li> <li>9. анализ эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий.</li> </ol>
2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. изучение опыта работы по применению здоровьесберегающих технологий, проведение семинаров, конференций;</li> <li>2. организация родительского всеобуча;</li> <li>3. проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.</li> </ol>
3. Учебно-воспитательная работа	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. внедрение элективных валеологических курсов;</li> <li>2. использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;</li> <li>3. разработка валеологической тематики класных часов;</li> <li>4. организация работы спортивных секций.</li> </ol>
4. Создание здорового	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. определение причин возникновения проблем в</li> </ol>

воспитательного пространства	<ul style="list-style-type: none"> <li>2. обучения, общении, поведении;</li> <li>3. диагностика психологического климата в классном коллективе;</li> <li>4. профилактика социально-психологической дезадаптации;</li> <li>5. оказание индивидуальной педагогической и социальной помощи детям и их родителям;</li> <li>6. социальный патронаж неблагополучных семей;</li> <li>7. организация и проведение мероприятий по профилактике курения, алкоголизма, наркомании.</li> </ul>
5. Оздоровительно-профилактическая работа	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. профилактика и коррекция здоровья;</li> <li>2. комплексы упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показаниям врачей;</li> <li>3. проведение в школе праздников и вечеров здоровья;</li> <li>4. проведение дней здоровья;</li> <li>5. проведение спортивно-массовых мероприятий;</li> <li>6. профилактические мероприятия в период каникул;</li> <li>7. разработка проектов, способствующих формированию потребности следить за своим здоровьем.</li> </ul>

#### IV. Ожидаемые результаты:

1. Будет сохранено физическое и психическое здоровье учащихся.
2. Учащиеся школы будут владеть знаниями о здоровом образе жизни и, значит, будут осознавать ответственность за свое здоровье, видя прямую связь между своим поведением и здоровьем.
3. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья детей.
4. Уменьшится количество детей, употребляющих табак, алкоголь.
5. Произойдет совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
6. Будут обеспечены условия для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
7. Повысится уровень воспитанности, навыков общения и культуры поведения.
8. Учитель будет строить образовательный процесс, заботясь о сохранении здоровья учащихся через поиск здоровые сберегающих технологий и повышение педагогической культуры.

#### V. Основные мероприятия по реализации программы «Школа здоровья»

<i>№ п/п</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Исполнители</i>
<b>I. Нормативно-правовое обеспечение</b>			
1.	Издание приказов: - об охране труда и соблюдении техники безопасности; - об организации питания учащихся; - о назначении общественного инспектора по охране прав детей; - о планировании Дня здоровья; - о профилактическом осмотре учителей;	сентябрь	Директор школы

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о профилактике детского травматизма;</li> <li>- об организации прививок против гриппа;</li> <li>- о результатах работы по привлечению детей в спортивные секции;</li> <li>- о режиме работы школы в период осенних каникул;</li> <li>- о профилактике гриппа и ОРВИ;</li> <li>- о результатах контроля освещения, температурного режима, санитарного состояния;</li> <li>- о результатах работы учителей-предметников по организации физкультминуток, комплекса специальных упражнений по предупреждению усталости учащихся в течение рабочего дня;</li> <li>- о проведении инструктажа по соблюдению правил техники безопасности;</li> <li>- о выполнении рекомендаций врачей (рассаживание детей в соответствии со зрением, ростом, слухом);</li> <li>- об итогах спортивно-оздоровительной работы в школе.</li> </ul>	<p>октябрь</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p> <p>февраль</p> <p>март</p> <p>апрель</p>	
2.	Корректировка паспортов здоровья класса, ученика, учителя, школы.	2022-2025	Администрация школы
3.	Отбор школьных программ для работы по оздоровлению детей.	Постоянно	Администрация школы
4.	Приведение школьного Положения о промежуточной аттестации учащихся в соответствие с современными требованиями охраны и укрепления здоровья детей	2022	Администрация школы
5.	Оценка результатов деятельности школы и ее работников по охране здоровья учащихся	Декабрь 2022,2023,2024,2025	Администрация школы
6.	Заключение договора с районной поликлиникой на проведение лечебно-оздоровительной работы в школе	Январь 2022	Директор школы
7.	Разработка Положения «О школьном конкурсе «Самый здоровый класс»	2022	Администрация школы
8.	Анализ состояния здоровья учащихся. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья учащихся в школе	Ежегодно после планового осмотра детей узкими специалистами	Администрация школы
9.	Утверждение режима питания	Сентябрь	Директор школы
<b>II. Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья школьников</b>			

1.	Выполнение норм СанПиН в процессе организации УВП: - выявление уровня комфортности учащихся в образовательном процессе; - соотношение дозировки письменной домашней работы и письменной классной работы; - валеологический подход к организации урока и перемены; - выполнение норм СанПиН при составлении школьного расписания; - осуществление контроля учебной нагрузки при организации учебно-воспитательного процесса.	Постоянно	Администрация школы
2.	Корректировка учебных планов и программ	По мере необходимости	Администрация школы
3.	Выполнение предписаний ГСЭН и Госпожарнадзора по улучшению санитарно-гигиенического и противопожарного состояния образовательного учреждения.	Постоянно	Администрация школы
<b>III. Разработка и внедрение системы оздоровления обучающихся в школе</b>			
1.	Обновление и анализ банка данных о заболеваемости учеников.	1 раз в год	Социальный педагог
2.	Составление социологических карт по классам, составление списков: - учащихся группы риска; - проблемных семей; - многодетных семей; - малообеспеченных семей; - неполных семей; - детей с заболеваниями.	Сентябрь	Социальный педагог, классные руководители
3.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий.	Постоянно	Завхоз
4.	Организация дежурства по школе	Постоянно	Заместитель директора по ВР
5.	Учет посещаемости учащимися школы	В течение года	Социальный педагог, классные руководители
6.	Оценка состояния здоровья детей, выявление детей длительно и часто болеющих, находящихся на диспансерном учете	В течение года	Социальный педагог, классные руководители
7.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Завхоз
8.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Завхоз
9.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Завхоз, ответственный по ПБ
10.	Организация ремонта учебных кабинетов	Июнь	Завхоз, заведующие кабинетами
11.	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор школы

12.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Сентябрь	Завхоз
13.	Организация оздоровительных режимных моментов в начальной школе при организации занятий в первой половине дня (физкультминутки, зарядка)	Ежедневно	Учитель начальных классов
14.	Мониторинг физического здоровья учащихся по итогам медицинского осмотра	Один раз в год	Социальный педагог, фельдшер Чайковского ФАПа
15.	Организация системы доступного разнообразного и качественного школьного питания детей	Постоянно	Администрация школы
16.	Организация питьевого режима учащихся	Постоянно	Администрация школы
17.	Внедрение физкультминуток, упражнений для расслабления глаз, позвоночника, развития мелкой моторики рук, дыхания	Постоянно	Администрация школы
18.	Введение дополнительных каникулярных дней для учащихся 1-х классов	Февраль	Администрация школы
19.	Проведение динамических пауз в 1-х классах	Постоянно	Учитель 1 класса, учитель физической культуры
20.	Оформление листков здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители
21.	Регулярное проведение учебных пожарных тревог	По отдельному плану	Директор
22.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по технике безопасности в учебных кабинетах	По отдельному плану	Администрация школы, профком
23.	Обеспечение исправности электрохозяйства	Постоянно	Завхоз
24.	Организация отдыха и оздоровления детей в летний период	Июнь	Заместитель директора по ВР, социальный педагог
25.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью их адаптации к условиям школьной образовательной среды	Август, сентябрь	Заместитель директора по УР, учитель начальных классов
26.	Обеспечение требований к охране труда при подвозе детей для проведения государственной (итоговой) аттестации в 9-х классах, 11-х классах	Май - июнь	Заместитель директора по УР, директор
27.	Контроль преподавания физической культуры	По отдельному плану	Администрация школы
28.	Контроль преподавания биологии	По отдельному плану	Администрация школы
29.	Выделение часов на элективные курсы по валеологии в учебном плане школы	Май	Директор, заместитель директора по УР

<b><i>IV. Подготовка и переподготовка педагогических и административных кадров по проблемам охраны здоровья</i></b>			
1.	Изучение, обобщение и внедрение опыта образовательных учреждений района, края, России по осуществлению здоровьесберегающего подхода в ходе УВП	Постоянно	Администрация школы
2.	Изучение здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующих повышению качества обучения, созданию благоприятной психологической атмосферы в образовательном процессе, сохранению и укреплению психического и физического здоровья учащихся и педагогов	Постоянно	Администрация школы
3.	Организация педагогических советов, семинаров по проблеме сохранения и укрепления здоровья обучающихся	По отдельному плану	Администрация школы
4.	Организация устных журналов по проблемам здоровьесбережения в образовательном процессе для различных возрастных групп детей	Постоянно	Классные руководители
5.	Участие в районных, краевых научно-практических конференциях, семинарах по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся	В течение года	Администрация школы
6.	Проведение заседаний МО учителей по внедрению здоровьесберегающих технологий	1 раз в полугодие	Руководитель МО
<b><i>V. Деятельность педагогического коллектива, направленная на совершенствование учебно-воспитательного процесса</i></b>			
1.	Осуществление деятельности по преемственности начальной и основной школы; основной и средней школы	Постоянно	Администрация школы
2.	Организация занятий по физической культуре с детьми, имеющими ограничения по здоровью	Постоянно	Администрация школы
3.	Использование здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе	Постоянно	Администрация школы
<b><i>VI. Организация воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы</i></b>			
1.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
2.	Организация работы спортивных секций	Постоянно	Учитель физической культуры
3.	Организация школьных конкурсов, направленных на борьбу с вредными привычками детей и молодежи, профилактику наркомании, алкоголизма	Постоянно	Администрация школы
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди	По отдельному	Заместитель директора по ВР, классные



	учащихся (лекции, беседы, вечера) с привлечением фельдшера Чайковского ФАПа	плану	руководители
5.	Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители, социальный педагог
6.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май - сентябрь	Завхоз, учитель биологии
7.	Проведение субботника по очистке школьной территории	Весна, осень	Заместитель директора по ВР, завхоз
8.	Проведение Дней здоровья	Согласно плану	Заместитель директора по ВР, учитель физической культуры
9.	Проведение спортивных соревнований и марафонов	Согласно плану	Учитель физической культуры
10.	Участие в районных спортивных соревнованиях	Постоянно	Учитель физической культуры
11.	Проведение спортивного праздника «А, ну-ка, парни!»	Февраль	Учитель физической культуры, заместитель директора по ВР
12.	Проведение спортивных праздников «Мама, папа, я – спортивная семья!»	Согласно плану	Учитель физической культуры, заместитель директора по ВР
13.	Проведение «Веселых стартов»	Согласно плану	Учитель физической культуры, заместитель директора по ВР
14.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Фельдшер Чайковского ФАПа
<b><i>VII. Социально-психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса</i></b>			
1.	Диагностика адаптации к школе учащихся 1-х классов	Согласно плану	Заместитель директора по УР
2.	Диагностика адаптации к средней школе учащихся 5-х классов	Согласно плану	Заместитель директора по УР
3.	Диагностика адаптации к старшей школе учащихся 10-х классов	Согласно плану	Заместитель директора по УР
4.	Оценка психологического климата урока и школы	Согласно плану	Заместитель директора по УР
5.	Профилактика школьной и социальной дезадаптации у детей группы риска	Постоянно	Администрация школы
6.	Помощь родителям в форме лекций, конференций, индивидуального консультирования по темам: - «Возрастная психология ребенка»; - «Основные критерии нервно-психологического развития ребенка»; - «Особенности воспитания различных категорий школьников»	В течение года	Классные руководители
<b><i>VIII. Профилактика заболеваний учащихся</i></b>			
1.	Организация дежурства по школе с привлечением всех сотрудников школы	Постоянно	Администрация школы
2.	Осмотр и наблюдение педиатром,	1 раз в год	Фельдшер, директор

	врачами-специалистами		
3.	Соблюдение режима проветривания	Постоянно	Учителя-предметники
4.	Соблюдение режима питания	Ежедневно	Работники столовой, представители Управляющего совета
5.	Привитие детям элементарных навыков гигиены	Ежедневно	Классные руководители
6.	Проведение физкультминуток	На уроке	Учителя
7.	Организация подвижных игр на переменах	Ежедневно	Классные руководители
8.	Маркировка мебели	Начало учебного года	Завхоз, классные руководители
9.	Контроль осанки обучающихся во время уроков	На каждом уроке	Учителя
10.	Проведение вакцинации против гриппа детей и работников школы	1 раз в год, осенью	Фельдшер
11.	Проведение уроков физкультуры на свежем воздухе	1, 4 четверть	Учитель физкультуры
12.	Соблюдение норм и правил работы за компьютером	Ежедневно	Учитель информатики
13.	Контроль в школе за постоянным ношением учащимися очков	Ежедневно	Учителя
14.	Наличие умывальников в классе	Постоянно	Директор
15.	Осуществление контроля организации питания, качества приготовления пищи	Ежедневно	Председатель Управляющего совета
16.	Медицинское обследование обучающихся на энтеробиоз и организация дегильментизации	1 раз в год	Фельдшер

***IX. Укрепление материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья учащихся***

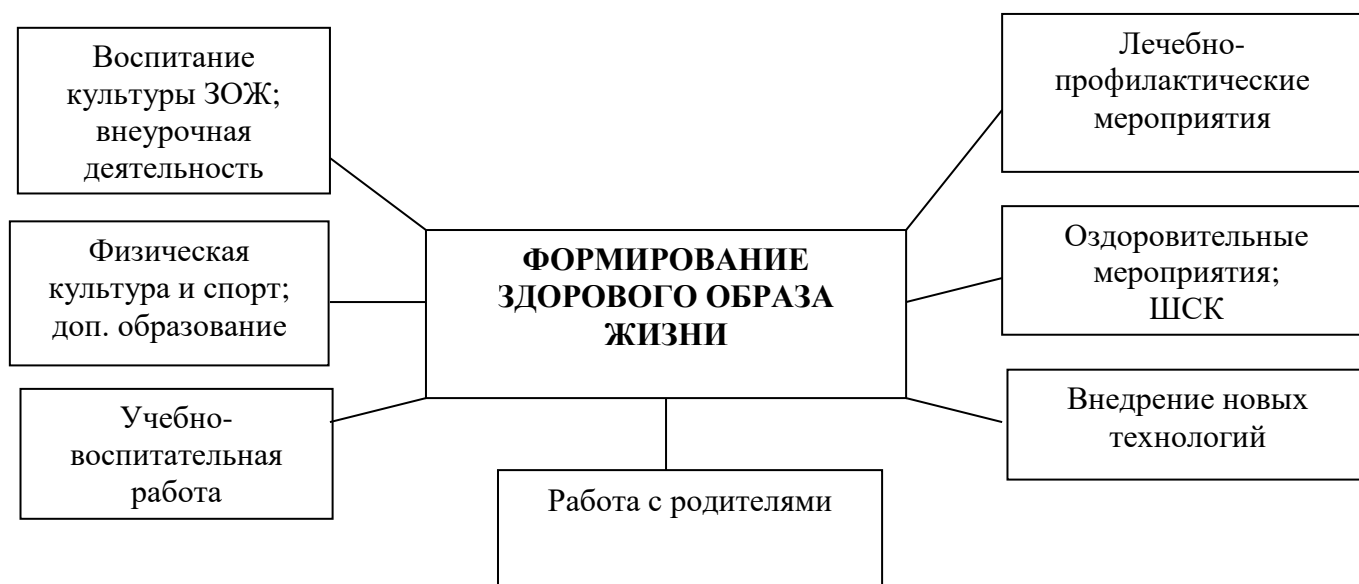
1.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров нового поколения	2019-2025	Директор школы
2.	Оборудование спортивной площадки и зоны отдыха во дворе школы	2024	Директор школы, завхоз
3.	Обеспечение учебно-методической литературой	2022-2025	Директор, библиотекарь
4.	Приобретение технических средств обучения	2022-2025	Директор, завхоз

***X. Взаимосвязь с родителями, общественностью, внешние связи школы в рамках реализации Программы***

1.	Вовлечение родителей в совместную деятельность по проведению каникул, традиционных школьных праздников и мероприятий, направленных на укрепление здоровья школьников	Постоянно	Классные руководители
2.	Установление связей и сотрудничества с общественными и другими заинтересованными организациями	Постоянно	Администрация школы
3.	Проведение консультаций для родителей по проблеме сбережения здоровья детей	Постоянно	Классные руководители

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Система формирования здорового образа жизни:



#### Воспитание культуры здорового образа жизни:

- гигиена тела;
- культура питания;
- культура общения;
- воспитание нравственности;
- умение справедливо оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- конкурсы фотографий, рисунков, сочинений.

#### Физическая культура и спорт:

- физкультурные праздники и развлечения;
- Дни здоровья;
- Всемирный день борьбы со СПИДом;
- Всемирный день борьбы с курением;
- занятия в спортивных секциях;
- спартакиады и соревнования.

#### Работа с родителями:

- физкультурные праздники;
- родительские собрания, беседы, лекции;
- Дни открытых дверей;
- предоставление полной информации о развитии ребенка.

#### Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:

- гимнастика для глаз;
- обучение в режиме дальнего зрения;
- подвижные перемены;
- контроль часто болеющих детей;
- профилактика сколиоза, плоскостопия;
- дыхательная гимнастика.

#### Учебно-воспитательная работа:

##### 1) Обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни:

- обучение профилактическим методам: оздоровительная гимнастика (пальцевая, дыхательная, для профилактики простудных заболеваний, для бодрости);

- освоение простейших навыков первой медицинской помощи (при порезах, ссадинах, ожогах, укусах и т.д.);
- привитие детям элементарных навыков (например: мытье рук, использование носового платка при чихании, кашле и т.д.);
- самоуправление;
- работа в творческих группах по пропаганде ЗОЖ.

#### 2) применение здоровьесберегающих технологий:

- рациональное воспитание;
- проведение физкультминуток во время занятий;
- развитие проектных технологий;
- разноуровневое и модульное обучение;
- сквозное проветривание;
- влажная уборка помещений;
- витаминотерапия;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью.

#### 3) проведение реабилитационных мероприятий по результатам диагностики состояния физического и психологического здоровья детей:

- массовые оздоровительные мероприятия, конференции;
- спортивные оздоровительные праздники;
- тематические праздники здоровья;
- выезды на природу, экскурсии.

#### **Оздоровительные мероприятия:**

- регулярное прохождение диспансеризации;
- отбор детей в оздоровительные группы;
- проведение утренней зарядки;
- обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики;
- обеспечение сбалансированного питания;
- проведение профилактических прививок;
- организация физкультурных разминок во время учебного процесса для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения;
- профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз;
- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у первоклассников;
- строгое соблюдение норм СанПиНа;
- организация летней оздоровительной компании;
- витаминизация.

#### **Внедрение новых технологий:**

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать следующим нормам:

- 1) разнообразие видов учебной деятельности, так как однообразие утомляет школьников;
- 2) средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности примерно 7-10 минут;
- 3) смена форм работы не позже чем через 10-15 минут;
- 4) на уроке следует применять такие методы, которые способствовали бы активизации инициативы и творческого самовыражения учащихся;
- 5) на уроке должна осуществляться смена положения тела учащихся, которая соответствовала бы видам учебной работы ученика;
- 6) должны присутствовать оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.
- 7) в содержание урока следует включать вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни;
- 8) необходима мотивация учебной деятельности.

#### **Циклограмма работы классного руководителя:**

Ежедневно:

- контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью классного помещения;
- проведение физкультминуток (на уроках) и подвижных перемен;
- организация питания;
- организация питьевого режима.

Еженедельно:

- занятия на уроках физической культуры;
- занятия в спортивных секциях;
- учет посещаемости учащимися школы.

Ежемесячно:

- проведение консультационных встреч с родителями;
- организация дежурства по школе;
- контроль соблюдения режима дня учащимися;
- организация спортивных соревнований.

Один раз в четверть:

- организация экскурсий, походов, родительских собраний, классных семейных праздников;
- проведение «Дня здоровья»;
- рассаживание детей за партами согласно рекомендациям врача.

Один раз в полугодие:

- проведение «Дня открытых дверей» для родителей;
- анализ медицинских карт учащихся;
- спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- маркировка мебели.

Один раз в год:

- организация медицинского осмотра, диспансеризация учащихся;
- профилактика гриппа и других вирусных инфекций;
- организация праздника здоровья;
- анализ заболеваний и их динамика;
- составление социологических карт по классу;
- оценка состояния здоровья детей.

### **Тематика семинаров по здоровью берегающим технологиям для педагогов школы:**

1. Современные педагогические технологии по сохранению здоровья детей в процессе обучения.
2. Сохранение зрения у детей.
3. Предупреждение утомляемости детей в процессе обучения.
4. Создание комфортной обстановки на уроке.
5. Создание санитарно-гигиенических условий для учащихся.
6. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
7. Предупреждение нарушения осанки школьников.
8. Психология крика.

### **Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни:**

#### **1-4 классы (начальная школа)**

Цикл бесед «Гигиена школьника».

«Чтобы зубы не болели».

«Берегите зрение».

«Да здравствует мыло душистое».

«О хороших привычках».

«Учимся отдыхать».

«Загадки доктора Знайки».

«Ты и телевизор».

«Твое здоровье».

«Твой режим дня».

«Не видать Федоре горя...»

«Улыбка и хорошее настроение».

Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды».

Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках».

Инструктажи по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры, правила техники безопасности на уроках труда, во время прогулок, экскурсий и походов).  
Занятия по профилактике наркомании.

### **5-7 классы**

Цикл бесед «Гигиена школьника».

«Здоровые привычки – здоровый образ жизни».

«Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

«Кто наши враги».

«О спорт, ты – мир!»

«Режим питания».

«Вредные привычки и их преодоление».

«Здоровая еда – здоровая семья».

«Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».

«Мой школьный двор».

«Память: как ее тренировать».

«Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».

«Сотвори себя сам».

«Нет наркотикам».

«О ВИЧ-инфекции».

«Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».

### **8-11-е классы**

Цикл бесед «Гигиена умственного труда».

«Зависимость здоровья человека от окружающей среды».

«Вредные привычки и здоровье человека».

«Здоровье человека XXI века».

«Гармония тела и духа».

«Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».

«Прелести «свободной любви».

«Умение управлять собой».

«Крик о помощи».

«Прощайте, наркотики!»

Занятия по профилактике наркомании.

«Суд над наркоманией».

«Исцели себя сам».

«Экзамены без стресса».

«Сделай правильный выбор».

«Разговор на чистоту».

Акция «Внимание, СПИД!»

«Не оборви свою песню!»

### **Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни:**

«Здоровье ребенка в руках взрослых».

«Здоровая семья: нравственные аспекты».

«На контроле здоровье детей».

«Режим труда и учебы».

«Физическое воспитание детей в семье».

«Алкоголизм, семья, дети».

«Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».

«Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».

«Вредные привычки у детей».  
«Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».  
«Вопросы, которые нас волнуют».  
«Эти трудные подростки».  
«Взрослые проблемы наших детей».  
«Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».  
«Курение и статистика».  
«СПИД – реальность или миф».  
«Наркотики в зеркале статистики».  
«Социальный вред алкоголизма».  
«Психология курения».  
«Нецензурная брань – это тоже болезнь».  
Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».  
Трудности адаптации первоклассников к школе.  
Итоги медицинского осмотра учащихся школы.  
Двигательная активность учащихся во внеурочное время.