

План работы МОУ Лоймольская СОШ

***По охране и укреплению здоровья обучающихся
на 2017-2018 учебный год.***

Цель:

1. Обеспечить обучающемуся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи программы:

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Плановая организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся школы.
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.

2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- внедрение во внеурочную деятельность школы кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи обучающимся.
- организация активных форм досуга.

4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

Рекомендуемые темы классных часов и бесед:

1-4 классы

Тема 1: Режим дня. Организация учебного труда школьника. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

Тема 2: Опорно-двигательная система. Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Тема 3: Мое питание. Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

Тема 4: Органы дыхания и их гигиена. Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

Тема 5: Зрение. Заболевания глаз. Профилактика заболеваний.

Тема 6: Зубы. Как правильно ухаживать за зубами.

5-9 классы

Тема 1: Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”?

Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

Тема 3: Здоровье и его сохранение. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

Тема 4: Организм человека и его строение. Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

Тема 5: Как следует питаться. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

Тема 6: Забота о коже и ее производных. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Содержание мероприятий.

1. Тематика лекций и бесед для учащихся 5-9 классов.

1. Здоровье нации и вредные привычки:

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей	сентябрь	Мед. работник
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	Октябрь-ноябрь	Педагог организатор ОБЖ
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	В течение года	кл. руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.	1 раз в год	Педагог организатор ОБЖ
7.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся.	Систематически	Учителя-предметники

Организация здоровьесберегающего образовательного процесса.

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор
2	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор
3	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	Постоянно	Директор
4	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	Постоянно	Директор
5	Регулярное проведение объектовых тренировок	По графику	Педагог организатор ОБЖ
6	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	По плану внутришкольного контроля	Администрация школы
7	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	Сентябрь	Администрация школы
8	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	Сентябрь	Директор
9	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся группы риска, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	Сентябрь	Классные руководители
10	Учет посещаемости учащимися школы	В течение года	Кл. руководит.
11	Организация дежурства по школе	В течение года	Кл. руководит.
14	Организация горячего питания в школьной столовой	В течение учебного года	Завхоз
16	Проведение на уроках физкультминуток и физпауз.	Постоянно	Учителя предметники
18	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	Сентябрь	Учитель физкультуры
23	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор
24	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	Февраль-май	Воспитатели
25	Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9,11	Май-июнь	Зам. директора по УР

	классе		
26	Организация ремонта учебных кабинетов	Летний период	Завхоз
27	Обеспечение требований ТБ во время проведения летних оздоровительных лагерей и трудовой бригады	В летний период	Начальник лагеря и начальник трудовой бригады
29	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор

3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

4. Оздоровительно- профилактическая работа

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	Постоянно	Зам. директора по УВР, учителя
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	Постоянно	Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По графику	Мед. работник
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	По отдельному плану	Классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	По плану	Классные руководители
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители
7.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
9.	Проведение физкультминуток на уроках	Ежедневно	Учителя-предметники
10.	Проведение Дней здоровья	В четверть один раз	Учитель физ-ры
	Работа спортивных секций, секции «Самбо»	Систематически	Учитель физ-ры
10	Проведение месячника по уборке школьной территории	Сентябрь Май	Кл. руководители
12	Организация летнего оздоровительного лагеря при школе	Июнь	Начальник лагеря
13	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	зам.директора по ВР,

4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

№ п\п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Проведение Дней здоровья	2 раза в год	учитель физкультуры
2	Кросс Наций	Сентябрь	Учитель физкультуры
3	Безопасное колесо	Сентябрь	Учитель физкультуры
4.	Турнир « Оранжевый мяч»	Октябрь	Учитель физкультуры
5.	Турнир « Золотая ракетка»	Ноябрь	Учитель физкультуры
6.	Веселые старты 1-4 класс	Декабрь	Учитель физкультуры
7.	Лыжня зовет!!	Январь	Учитель физкультуры
8.	Соревнования по лыжным гонкам на приз героя Советского Союза П.А. Тикилянена	Февраль	Учитель физкультуры
9.	Школа выживания	Февраль	Администрация школы, учитель физкультуры
10.	Участие в Президентских спортивных играх и Президентских состязаниях	В течение года	Кл. руководители, учитель физкультуры
11.	Соревнование по волейболу между классами	Март	Учитель физкультуры
12.	Соревнования по прыжкам в высоту	апрель	Учитель физкультуры
13.	Старты Надежд	Май	Администрация школы, учитель физкультуры
14.	Соревнование между классами по футболу	Май	Учитель физкультуры

5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек

№	Мероприятия	Дата	Ответственные
1.	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	Систематически	Зам. директора, кл. руководители
2.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков	По плану кл. руководит.	Классные руководители
3.	Оформление стендов , «Скажи наркотикам нет».	Октябрь	педагог-организатор, классные

			руководители
4.	Встречи учащихся с работниками полиции, медицинскими работниками	Ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
5.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	Октябрь-декабрь	Классные руководители
6.	Анкетирование учащихся по проблемам , алкоголизма, курения., наркомании.	В течение года	Классные руководители

6. Работа с родителями.

№	Содержание работы	дата	ответственные
1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	Ноябрь, январь, апрель	Директор
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	По плану	Классные руководители, медработники
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители
4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классные руководители
5.	Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классные руководители
4.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	Раз в четверть	Классные руководители