

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Мелиоративный»
(МОУ «Средняя школа №2»)

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «Средняя школа №2»
Н.Г. Шипнягова
Приказ №_6_
от « 31 » января 2024г.



**Программа здоровьесбережения
«Здоровая школа»
на 2024 - 2026 учебные годы**

1. Введение

Актуальность проблемы здоровья школьников не вызывает сомнений. И статистика, и научные исследования давно уже говорят о том, что показатели состояния здоровья детей и подростков ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. Хронические заболевания распространены у более чем половины детей 7-9 лет и у 60% старшеклассников. Доля абсолютно здоровых детей в нашей стране не превышает 10-12%.

К числу распространенных болезней школьного возраста относятся болезни системы кровообращения, эндокринной и костно-мышечной систем, глаз, органов дыхания и пищеварения.

При этом, конечно, речь не идет о том, что все болезни провоцируются школой. Считается, что вклад образовательной среды как фактора, влияющего на формирование здоровья детей школьного возраста, составляет только 30%. На социальные факторы приходится примерно 40%. Также влияние оказывают физиология и экология.

Создание оптимальных условий здоровьесбережения в школах сегодня стало важным аспектом государственной общественной политики. Этому направлению работы сейчас уделяется большое внимание на всех уровнях власти, а также непосредственно в школах.

Неблагополучие здоровья школьников России детерминировано множеством факторов, в том числе влиянием процесса обучения и его интенсификацией.

О негативном влиянии процесса обучения на здоровье ребенка говорили еще педагоги и ученые середины XIX в. В результате наблюдений врачи отмечали распространение среди школьников близорукости, нарушений осанки, неврастения и анемии. Изучение причин школьных болезней позволило специалистам XX в. заключить, что они связаны с организацией обучения. Наблюдения показывают, что к недостаткам организации обучения, помимо перегрузки учебными занятиями, следует отнести: слабую освещенность классных помещений, спертый воздух в них, неправильную форму и величину школьных столов, плохое качество классных досок, некачественные наглядные пособия и пр. И все же главным фактором неблагополучия здоровья учащихся следует признать интенсификацию обучения. Сегодня в учебный процесс активно внедряется компьютеризация, создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся. Напряженная зрительная работа, применение дисплеев низкого качества способствуют развитию миопии со скоростью 1 Д в год. При работе с видеомонитором утомление возникает раньше и более выражено у детей с нарушениями в состоянии здоровья (близорукость, заболевания нервной системы и т.д.).

Объем учебных программ, их информативная насыщенность часто не соответствуют функционально-возрастным возможностям школьников. К примеру, дети младшего школьного возраста еще увлечены игрой, а их перегружают понятиями, терминами, правилами, иностранными языками. Из года в год возрастают требования на вступительных экзаменах в вузы, которые все более не соответствуют школьным программам.

Один из самых травматичных факторов для здоровья школьников - общая стрессогенная система организации образовательного процесса и множественность предметов, проводимых большим числом учителей. До 80% учеников постоянно или периодически испытывают учебный стресс. По этой причине резко ухудшаются показатели их нервно-психического и психологического здоровья. Кроме того, неэффективно реализуемая система физического воспитания в школе приводит к снижению двигательной активности детей и подростков, выраженной гипокинезии, лежащих в основе нарушения обмена веществ, обретения избыточной массы тела, эндокринных заболеваний и других недугов.

О том, что школьное образование в России в последнее десятилетие оказывает на здоровье учащихся неблагоприятное влияние свидетельствует и сравнение числа практически здоровых детей, пришедших в школу (около 12-15%), с числом здоровых выпускников (около 5%). С 1 по 8 классы количество здоровых детей снижается в 4 раза; число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30%; число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, с аллергическими болезнями - в 3 раза, с заболеваниями крови - в 2,5 раза, с нервными болезнями - в 2 раза.¹

¹ <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9541>

2. Паспорт программы

Учреждение	МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 п.Мелиоративный»
Наименование	Программа «Здоровая школа»
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373; - Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897; - Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413; - Конвенция о правах ребёнка; - СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28) – Национальный проект «Успех каждого ребенка» - Устав школы; - Программа развития школы
Приоритетные направления программы	<ul style="list-style-type: none"> •Формирование и развитие здоровьесберегающей среды в школе •Вовлечение учащихся и педагогов в деятельность, формирующую заинтересованное отношение к собственному здоровью, и развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье.
Основные задачи	<ul style="list-style-type: none"> •Контроль нормирования учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня; •Развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики и коррекции нарушений психологического и физического состояния учащихся; •Охрана труда педагогов и персонала школы; • Привлечение системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; •Разработка проектных работ в рамках данной темы и представление результатов проектов.
Сроки реализации программы	2023— 2025 годы
Разработчики и исполнители программы	Заместители директора, руководители методических объединений школы, педагоги.
Система контроля исполнения программы	Контроль в рамках программы осуществляет администрация школы и методический совет. Вопросы исполнения заслушиваются на заседаниях методических объединений, педагогических советах, родительских собраниях. Корректировка программы осуществляется методическим советом. Материалы по реализации программы ежегодно публикуются на сайте школы.

Участники программы	-администрация школы -педагоги -классные руководители -школьники -специалисты СПС -родители (законные представители) школьников -субъекты системы профилактики -медицинский работник
Сроки и этапы реализации программы	1 этап – подготовительный (2024 г.): -анализ выполнения программы -анализ уровня заболеваемости, динамики формирования отношения к вредным привычкам; 2 этап – апробационный (2024 – 2025гг.): - систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ; - выполнение намеченных оздоровительных мероприятий. 3 этап - контрольно-обобщающий (2025 – 2026 гг.): - сбор и анализ результатов выполнения программы; - очередная корректировка деятельности.
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> •развитие физического и психического потенциала школьников; •рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников; •повышение приоритета здорового образа жизни; •повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни; •повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья; •улучшение психоэмоционального статуса учащихся (уменьшение количества учащихся, имеющих высокий уровень тревожности, испытывающих эмоциональное неблагополучие) •готовность родителей к сотрудничеству и активная помощь в деле сохранения психического и физического здоровья •снижение уровня эмоционального выгорания педагогов •повышение уровня удовлетворенности родителей деятельностью ОУ по сохранению здоровья школьников

3. Функции различных категорий работников школы

3.1. Функции администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физической культуры;
- 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 здоровьесбережения и ее контроль;
 - организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
 - организация работы психологической-педагогической службы в школе;
 - организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

3.2. Функции специалистов службы сопровождения:

- психолого-педагогическое обеспечение образовательного процесса
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.
- разработка системы психолого-педагогического мониторинга показателей психического здоровья учащихся
- осуществление психологической поддержки учащимся в течение адаптационного периода на разных этапах обучения
- проведение психодиагностики и диагностики речевых нарушений с целью выявления проблем учащихся, выявление детей с ОВЗ и «группы риска»; учащихся, нуждающихся в щадящем режиме образовательной деятельности
- разработка, подбор психолого-педагогических приемов для снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах; формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ
- совершенствование зон отдыха и психологической разгрузки для обучающихся и педагогов
- подбор методов и способов коррекционно-развивающей работы в соответствии с выявленными проблемами и индивидуальными особенностями учащегося
- оказание психолого-коррекционной, логопедической помощи учащимся
- мониторинг психологического состояния учащихся с целью предупреждения отклонений в психологическом здоровье;
- помощь в создании благоприятного социально-психологического климата в классах
- ознакомление учащихся и родителей с методиками снятия эмоционального напряжения на уроках, на экзаменах
- оказание помощи педагогам в осуществлении индивидуального подхода в общении с учащимися
- изучение стиля педагогического общения учителей с обучающимися, разработка рекомендаций педагогам
- школа здоровья для родителей.

3.3. Функции медицинского работника школы:

- организация проведения диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- просветительская деятельность для учащихся и родителей.

3.4. Функции классного руководителя:

- 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 с учащимися школы мероприятий по пропаганде ЗОЖ, профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения, зависимого поведения, употребления ПАВ;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- мониторинг использования учащимися социальных сетей интернет.

4. Методы контроля над реализацией программы

- проведение заседаний ПМПК;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОЖ;
- создание методической копилки мероприятий;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе.
- сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

5. Основные направления деятельности программы

5.1. Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование положительного отношения к ЗОЖ:

- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерную организацию питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование учащихся и ежегодная диспансеризация учителей;

5.2. Просветительское направление предполагает:

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, употребление ПАВ;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, употребление ПАВ;
- организацию «Школы здоровья» для учащихся начальной школы.
- пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры, деятельность ШСК, спортивно- оздоровительные группы внеурочной деятельности, кружки на базе ДЮСШ.

5.3. Психолого-педагогическое направление предполагает:

- создание комфортной образовательной среды для учащихся (сохранение психологического здоровья обучающихся)
- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;
- предупреждение проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- помощь в предупреждении проблем развития ребенка;
- обеспечение адаптации учеников на каждом этапе обучения;
- развитие познавательной и учебной мотивации;
- формирование навыков саморегуляции и ЗОЖ;
- совершенствование деятельности медико-психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся и совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения;
- организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся.
- проведение тренингов и диагностик в рамках реализации программы Федеральной инновационной площадки на тему «Развитие эмоционального интеллекта школьников»

5.4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к ЗОЖ;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

5.5. Диагностическое направление предполагает:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;
- режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями;
- проведение мониторинга школьной тревожности, адаптации учащихся 1 и 5 классов, психологического комфорта во время учебного процесса
- ранняя диагностика речевых нарушений.

6. Здоровьесберегающие образовательные технологии

- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесберегающие экологические технологии, направленные на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей, гармоничных взаимоотношений с природой (озеленение пришкольной территории, зеленые растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях);
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

7.Реализация основных направлений программы:

- 1.Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
- 2.Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
- 3.Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
- 4.Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
- 5.Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
- 6.Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
- 8.Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
- 9.Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
- 10.В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, классных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
- 11.Создание комфортной психологической атмосферы в школе и классных коллективах, терпимых отношений всех участников образовательного процесса.
- 12.Обучение учащихся оказанию первой помощи.
- 13.Обучение учащихся оказанию начальной психологической помощи и самопомощи.

8. План деятельности по реализации программы

№	мероприятия	Ответственные исполнители	сроки	Планируемый результат и выполнение
1. Медицинское направление				
1.1.	Медико-педагогическая экспертиза: - анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе; -выявление учащихся специальной медицинской группы; -ведение строгого учета детей по группам здоровья.	медицинский работник	ежегодно	медицинские карты, страница «Здоровье» в электронном журнале
1.2.	Проведение диспансеризации учащихся школы	медицинский работник	ежегодно	
1.3.	Проведение медицинского осмотра учащихся	медицинский работник	ежегодно	план медосмотров
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.	медицинский работник	ежегодно	план прививок
1.5.	Анализ случаев травматизма в школе	медицинский работник, ответственный за ОТ	ежегодно	отчеты
1.6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	медицинский работник, социальный педагог, классные руководители	ежегодно	материалы отчетов
1.7.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	медицинский работник, ответственный за питание	ежедневно	брокеражная книга
1.8.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция ; ежедневная влажная уборка.	Зам.директора по АХР, медицинский работник, учителя, сотрудники РКОЗ	ежедневно	Паспорта кабинетов
1.11.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиН)	заместитель директора по УВР	ежегодно	справка по оценке расписания
1.12.	Постоянный контроль за школьной столовой.	медицинский работник, ответственный за питание	ежедневно	отчет ответственного за питание

2. Просветительское направление				
2.1.	Организация просветительской работы с родителями по ЗОЖ	учителя, заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог	ежегодно	План воспитательной работы и тематика лектория
2.2.	Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.3.	Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	администрация школы	ежегодно	план работы
2.4.	Подготовка и проведение педагогического совета по теме здоровьесбережению	заместители директора	ежегодно	протокол педсовета
2.5.	Организация просветительской работы с учащимися	учителя, классные руководители, медицинский работник, психолог	ежегодно	план работы
2.6.	Взаимодействие субъектами профилактики	заместитель директора по УВР, социальный педагог	ежегодно	план работы
2.7.	Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки деятельность ШСК, спортивно-оздоровительные группы внеурочной деятельности, кружки	учителя – предметники,	в течение года	планы уроков, занятий

3. Психолого-педагогическое направление.

3.1.	Организация психолого-педагогического и коррекционно - развивающего сопровождения учебно-воспитательного процесса.	администрация школы, педагог – психолог логопед	ежегодно	план работы
	Диагностика и наблюдение за адаптацией учащихся к новым условиям обучения (1 и 5 кл.)	администрация школы, педагог – психолог	сентябрь-ноябрь	диагностические исследования
3.2.	Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся: определение влияния учебной, нагрузки на психическое здоровье детей; изучение психологической готовности детей к обучению в школе;- изучение мотивации на школу и учебу, изучение уровня самооценки, социометрия, диагностика учащихся 1-х классов, проблем с освоением письменной речи учащихся 2-4 классов	педагог – психолог, классные руководители учитель - логопед	ежегодно	диагностические исследования
3.3.	Организация психолого-медико-педагогической и коррекционно-развивающей помощи учащимся (индивидуальное и групповое сопровождение)	педагог – психолог, Учитель-логопед, мед. сестра, учителя, члены ПМПК	ежегодно	план работы
3.4.	Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	учителя-предметники	ежегодно	планы уроков
3.5.	Выявление группы риска по школьной дезадаптации	Классный руководитель, Социальный педагог,	ежегодно	план работы
3.6.	Сотрудничество с родителями (опросы, консультации, тематические выступления на родительских собраниях, открытые уроки и занятия, «дни открытых дверей»)	педагоги – психологи, учитель-логопед		
3.7.	Консультативная помощь педагогам и родителям по вопросам сохранения и укрепления психического здоровья			
3.8.	Участие параллели 6-х классов в Социальном Марафоне «Школа –	социальный педагог,	Ноябрь-март	Отчет об участии

	территория здорового образа жизни»	заместитель директора по ВР		
4. Спортивно-оздоровительное направление				
4.1.	Организация спортивных мероприятий.	учителя физической культуры	ежегодно	план работы
4.2.	Разработка системы дополнительного образования, внеурочной деятельности, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся	заместитель директора по УВР, заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы кружков и секций
4.3.	Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.	заместитель директора по ВР	ежегодно	план работы
4.4.	Организация урока физической культуры с учётом мониторинга уровня физического здоровья и индивидуальных особенностей учащихся	заместитель директора по УВР, учителя физической культуры	ежегодно	планы уроков
5. Диагностическое направление				
5.1.	Мониторинг состояния здоровья детей.	Медицинская сестра	Ежегодно	результаты мониторинга
5.2.	Мониторинг показателей социально-психологического здоровья обучающихся	педагоги-психологи		
5.3.	Диагностика нарушений устной и письменной речи школьников начальной школы.	Учитель-логопед		
5.4.	Проведение социально – психологического тестирования обучающихся на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ	Социальный педагог	ежегодно	Результаты мониторинга