

**Принято**  
Решением педагогического  
совета

протокол № 1 от 31.08.2017 г.

«Утверждаю»  
директор МОУ «Ям-Тесовская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Михайлова Н.А.

Приказ № 139 от 01 сентября 2017 г.

**ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО**

**И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**«ЯМ-ТЕСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**2017 ГОД**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся МОУ «Ям-Тесовская СОШ» являются:

- Федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные образовательные стандарты: ФГОС начального общего образования, ГОС основного общего образования, ГОС среднего общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

**Цель программы** - создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья, формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни (ЗОЖ), использование полученных знаний в практике.

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья школьников, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

- **актуальности** - он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, а также обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- **доступности** - в соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен;

- **положительного ориентирования** - в соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- **последовательности** - он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- **системности** - определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- **сознательности и активности** - направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся МОУ «Ям-тесовская СОШ» сформирована с учётом **факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:**

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся к своему здоровью.

**Задачи формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о здоровом питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### Направления реализации программы

#### **Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.**

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

Существуют определенные категории семей, обеспечиваемые бесплатными обедами – социально-незащищенные (мать-одиночка, потеря кормильца, малообеспеченные семьи), многодетные (при наличии удостоверения многодетности).

В школе работает оснащенный **спортивный зал**, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

В спортивном зале проходят занятия блока дополнительного образования, а именно:

Понедельник	15.00-15.45 (2-4 кл.) 16.00-17.30 (5-8 кл.)	Секция «Общая физическая подготовка»
Вторник	16.00-17.30 (9-11 кл.)	
Среда	16.00-17.30 (5-8 кл.)	
Четверг	15.00-15.45 (2-4 кл.) 16.00-17.30 (5-8 кл.)	
Пятница	15.00-15.45 (2-4 кл.) 16.00-17.30 (5-8 кл.)	
Суббота	16.00-17.30 (9-11 кл.)	

В школе работает **медицинский кабинет**. В течение учебного года обучающиеся проходят медосмотр.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживают **квалифицированные специалисты**:

Медицинская сестра – Андреева Светлана Викторовна

Учителя физической культуры – Терентьев Павел Юрьевич, Разумова Ирина Валерьевна

#### **Использование образовательных инструментов в формировании здорового образа жизни среди обучающихся.**

Образовательные системы школы обеспечивают здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого школьного возраста, также формируют понимание ребёнком изучаемых вопросов, создают условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создают для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на усвоение у школьников представления о человеке как о главной ценности

общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

### Основные направления просветительской и мотивационной работы.

<i>Направление деятельности</i>	<i>Задачи</i>	<i>Содержание</i>
<i>Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни.</li> <li>2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.</li> <li>3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни</li> </ol>	<p>Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности</p>
<i>Профилактическая деятельность</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.</li> <li>2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.</li> <li>3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.</li> <li>4. Профилактика травматизма</li> </ol>	<p>Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.</p> <p>Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.</p> <p>Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.</p> <p>Профилактика утомляемости: проведение</p>

		подвижных перемен; оборудование зон отдыха.
<b>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</b>	<p>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</p> <p>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</p> <p>3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</p>	<p>Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья.</p> <p>Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми родителей.</p>

#### Деятельность по реализации программы.

№ п/п	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные лица
1.	Участие в районных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	в течение года	учитель физкультуры
2.	Организация и проведение школьных физкультурно-массовых мероприятий: - «Рыцарский турнир»; - «Мама, папа, я – спортивная семья»; - «Весёлые старты»; - дни здоровья; - дни семьи и др.	сентябрь декабрь февраль апрель май	кл. рук. учитель физ-ры
3.	Проведение классных часов по теме «Уроки здорового образа жизни»	в течение года	кл. рук. 1-11 кл.
4.	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	кл. рук. 1-11 кл.
5.	Неделя «За здоровый образ жизни»	октябрь	кл. рук. 1-11 кл.
6.	«Весёлые старты»	октябрь	кл. рук. 1-8 кл

7.	Недели физической культуры.	февраль	учитель физ-ры кл.рук. 1-11 кл.
8.	Всемирный день борьбы со СПИДом	декабрь	учитель физ-ры
9.	Соревнования «Безопасное колесо»	апрель	учитель физ-ры, учитель ОБЖ
10.	Операция «Внимание! Дорога!» (1-11 кл.)	сентябрь, май	зам. дир.по ВР учитель ОБЖ
11.	Неделя профилактики ДТП «ПДД не знают каникул»	декабрь	кл. рук. 1-11 кл.
12.	Оформление школьного и классных уголков по ПДД	сентябрь-октябрь	кл. рук 1-4 кл.
13.	Конкурс рисунков по ПДД	октябрь, май	учитель ИЗО кл. рук 1-4 кл
14.	Познавательная игра «Путешествие в страну Дорожных знаков»	декабрь	кл. рук 2-3 кл
15.	Игра – путешествие «Правила дорожные знать каждому положено»	январь	кл. рук 1- 9 кл
16.	Беседа на тему «Дорога – это серьезно. Вело-мототехника» 8 – 9 кл.	март	кл. рук. 8-9 кл.
17.	Организация месячника по профилактике дорожно-транспортных происшествий (1-11 кл.)	Сентябрь-май	зам. дир.по ВР учитель ОБЖ
18.	Всемирный день здоровья.	апрель	учитель физ-ры учитель ОБЖ
19.	Проведение конкурса «Самый спортивный класс»	в течение года	учитель физ-ры учитель ОБЖ кл. рук. 1-11 кл.

20.	Совместная работа с сотрудниками ФАП, отдела внутренних дел (лекции, беседы, просмотр и обсуждение видеофильмов): - «СПИД и наркомания», 10-11 кл.; - «Ты и компьютер», 5-8 кл.; - «Способы психологического саморегулирования», 9-11 кл.	декабрь апрель март	Классные руководители
21.	Совместно с библиотекой: 1-2 кл. «История про злого оборотня по имени Алкоголь и горожан, которые его победили»; 3-4 кл. Влияние алкоголя на организм человека; 3-4 кл. «Почему распространено курение табака и как с этим бороться».	ежегодно октябрь  март ноябрь	кл. рук. нач. кл.
22.	Тест «Вредные привычки и их социальные последствия» 5-8 кл.	Февраль	кл. рук.
23.	Диагностика обучающихся с целью выявления склонностей к табакокурению (4-7 кл), алкоголизму (7-11 кл), наркомании (9-11 кл)	ноябрь февраль март	кл. рук.
24.	Конкурсы: - рисунков на асфальте «Дети против вредных привычек» 1-4 кл.; - стенных газет «Наркомания – бич цивилизации», 9-11 кл.; - «Мое здоровье в моих руках» .	в течение года	кл. рук. 1-11 кл.  учитель ИЗО
25.	Организация взаимодействия между школой, КДН и защите их прав, наркологической службой, ОВД, службами соц. защиты и группами родительского актива в целях создания микросреды, благополучной в отношении распространения психоактивных веществ и употребления их детьми и подростками	в течение года	зам. дир.по ВР
26.	Психолого-педагогический мониторинг, способствующий выявлению психологических и поведенческих	в течение года	зам. дир.по УВР



	отклонений девиантных подростков		
27.	Методическое обеспечение просветительской антинаркотической, антиалкогольной, антитабачной работы в школе: тематические выставки литературы, обзор новинок	в течение года	библиотекарь
28.	Проведение рейдов по изучению внешнего вида обучающихся, наличия сменной обуви и санитарного состояния кабинетов.	раз в неделю	кл. руководит.
29.	Цикл лекций, бесед, часов общения по гигиеническому обучению и воспитанию школьников: а) «Познай свой организм»; б) «Режим питания»; в) «Закаливай себя постоянно»; г) «Режим труда и отдыха»; д) «Спорт – это путь к здоровью»; е) «Гигиена мальчиков и девочек».	в течение года  9 кл. 6-9 кл. 7 кл. 9-11 кл. 8 кл. 6-7 кл.	классные руководители
30.	Организация санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса: - обеспечение учебных кабинетов мебелью, соответствующей росту и возрасту учащихся; - обеспечение достаточной освещённости классных комнат, проведение регулярного замера освещённости; выполнение требований по технике безопасности учебно-воспитательного процесса.	постоянно	администрация
31.	Анализ заболеваемости обучающихся школы в 2013 году	3 неделя января	классные руководители
32.	Первая медицинская помощь при ранениях. Уроки ОБЖ в 8, 10-11 классах	3 неделя марта	учитель ОБЖ,
33.	Составление рационального расписания проведения переводных и выпускных экзаменов согласно нормам СанПиНа.	3 неделя мая	администрация
34.	Проведение родительских собраний: «Как	4 неделя мая	зам. дир. по ВР

	помочь выпускнику», 9 и 11 кл.		
35.	Книжные выставки: - «Убереечь себя от дурмана» - «О спорте большом и маленьком» - «Здоровое питание» - «Мой друг – светофор» - «Правила дорожного движения – вежливому пешеходу» - «Школа без наркотиков» - «Скажем никотину - нет!» «Сам себе доктор»	В течение года	библиотекарь

### **Предполагаемый результат реализации программы:**

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника школы соблюдать правила ЗОЖ.

### **Связи, устанавливаемые для реализации программы.**

**Внутренние:** учитель физкультуры, школьная медсестра, школьный библиотекарь.

**Внешние:** библиотека Ям-Тесовского сельского поселения, спортивные секции, Лужская ДЮСШ.

### **Критерии результативности:**

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик:

-экспресс-диагностика показателей здоровья обучающихся;

-анкеты для родителей «Здоровье ребенка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»;

-анкеты для обучающихся «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены».