

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
Корсаковского городского округа
Сахалинской области

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ «СОШ № 4»

 Е. П. Осотова

«4» октября 2013 г.

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

2013 г.

Программа «Здоровье»

Пояснительная записка

Быть живым мало - надо быть живым и здоровым
Сократ

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.

Здоровье помогает нам выполнять наши планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Данная программа рассчитана на 1- 11 классы и поможет классному руководителю научить учащихся укреплять своё здоровье, ведь охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, и человек не вправе перекладывать ее на окружающих.

В настоящее время уровень здоровья населения рассматривается как показатель уровня развития цивилизованного общества. Поэтому педагогический коллектив нашей школы ведет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях школы. Для массового оздоровления используются эффективные, несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват нуждающихся и, в то же время, не нарушающие учебного процесса в школе.

Большую часть времени школьники проводят в образовательном учреждении и режим их жизни в значительной степени обусловлен школой. Это заставляет сконцентрировать внимание педагогических работников на вопросах профилактики заболеваний и охраны здоровья детей в самом образовательном учреждении.

Для реализации этой программы классный руководитель работает совместно с учителями-предметниками (биология, физическая культура, история и обществоведение, ОБЖ), медсестрой школы, психологом и социальным педагогом, работниками школьной и районными библиотеками, родителями.

Цель программы: формирование у учащихся ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- ▶ знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;

- ▶ формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

Исходя из цели, мы разработали систему, включающую следующие **направления** по формированию ЗОЖ:

- ▶ Организация учебного процесса в соответствии с требованиями СанПиН.
- ▶ Работа СППС (служба психолого-педагогического сопровождения) по социальной адаптации учащихся и сохранению их психологического здоровья.
- ▶ Внеклассная работа по ЗОЖ классных руководителей и педагога-организатора.
- ▶ Медицинское обслуживание учащихся медработниками
- ▶ детской поликлиники.
- ▶ Организация питания.
- ▶ Социальное партнерство в сотрудничестве с заинтересованными учреждениями и организациями.

Реализация работы данных направлений осуществляется с учетом мнений и запросов всех участников учебно-воспитательного процесса, а также результатов мониторинга здоровья.

Четкое функционирование всей системы возможно лишь при постоянном взаимодействии всех участников УВП.

В практике работы школы **ориентирами** состояния здоровья и физического развития ребенка выступают:

- ▶ показатели **соматического** здоровья (медицинские данные от медработника школы);
- ▶ общая **активность**: физическая, трудовая, общественная, познавательная;
- ▶ **овладение** школьниками основами личной физической **культуры**, теоретические и методические знания о путях физического развития в конкретном возрасте и перспективе

В процессе работы учащиеся должны овладеть следующими **умениями и навыками**:

- ▶ Понимать важность ЗОЖ, соблюдения личной гигиены.
- ▶ Обобщать знания, полученные на занятиях по различным разделам: Оценивать степень важности ответственного отношения к своему здоровью, вести ЗОЖ, не забывать о физической активности, правильно питаться, отказаться от вредных привычек, следить за своей внешностью.

- ▶ Участвовать в беседах о гигиене сна, значении правильного питания, о правилах ухода за кожей лица, волос, глаз, рук, ног, о правилах закаливания, о пользе гимнастики и .д., согласно утвержденной программе.
- ▶ Высказывать свою точку зрения по поводу вредных привычек и их преодоления, о пользе раздельного питания, диеты, о современной моде.
- ▶ Уметь излагать и анализировать прочитанное по вопросам диетологии, косметологии,
- ▶ Уметь применять полученные знания в жизненной практике.

Формы внеклассной работы:

- ▶ спортивные конкурсы, соревнования внутри класса и между классами, спартакиады, олимпиады;
- ▶ встречи со старшеклассниками - победителями спортивных соревнований, родителями и семьями, активно занимающимися спортом, со студентами физкультурных факультетов вузов;
- ▶ тематические консилиумы и собрания педагогов по вопросу сохранения здоровья учащихся класса;
- ▶ беседы, дискуссии по следующим темам: «Спорт в моей жизни», «Спорт в нашей семье», «Как заниматься спортом без ущерба здоровью», «Спорт и интеллект - понятия совместимые?», «Красивый спорт и грубый спорт», «Вредные привычки. Как от них избавиться?»;
- ▶ туристические походы, дни здоровья;
- ▶ встречи с медицинскими работниками;
- ▶ обсуждение газетных и журнальных публикаций по проблеме,
- ▶ читательские конференции, просмотр видео- и художественных фильмов.

К концептуальным положениям сбережения и укрепления здоровья мы относим:

- ▶ **приоритет** здоровья над другими ценностями;
- ▶ **здоровье** – главная жизненная *ценность*; забота о здоровье необходима и здоровому и больному человеку;
- ▶ **валеологический подход**; триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов; подход к здоровью с помощью образования;
- ▶ принцип **здорового образа жизни**, соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- ▶ организация целесообразного здоровьеразвивающего пространства;
- ▶ принцип **профилактики** здоровья детей, подростков и молодежи;

- ▶ принцип **природосообразности**: учет и использование физиологических возможностей детей, подростков и молодежи в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к детям, подросткам и молодежи;
- ▶ **разнообразие** методов и средств физического воспитания детей, подростков и молодежи;
- ▶ использование оздоровительных сил природы, закаливание;
- ▶ принцип **саморегуляции**: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные» (Н. Амосов);
- ▶ **отказ** от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков;
- ▶ общедоступный характер занятий культурой и спортом;
- ▶ обеспечение преемственности и непрерывности различных уровней и форм физического воспитания детей, подростков, молодежи, учащихся, граждан;
- ▶ широкое взаимодействие с органами государственного и муниципального управления, в том числе образования, учреждениями, организациями, предприятиями;
- ▶ организация досуга учащихся, детей, подростков и молодежи;
- ▶ популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни

Формирование культуры здоровья учащихся - одно из самых приоритетных направлений в системе образования. Культура здоровья человека в педагогическом осмыслении включает культуру познания, т. е. знание о своем здоровье и о том, что и как делать для сохранения своего здоровья; культуру отношения, т.е. эмоционально-ценностное отношение к своему здоровью, мотивы, желания: человек должен знать, для чего ему нужно быть здоровым; культуру поведения, жизни, которая позволяет реализовать все приобретенные знания, эмоциональные установки в практических действиях, поступках, жизни.

Здоровье – ни с чем не сравнимая ценность. Каждому человеку присуще желание быть сильным и здоровым. Ученые считают, что если принять условно уровень здоровья за 100%, то на 20% он зависит от наследственных факторов, 20% - от действия окружающей среды, 10% - от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% - зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. А поскольку именно в раннем детстве, дошкольном и школьном возрасте формируется здоровье человека, то ясна роль школы в этом вопросе.

Девизом нашей работы по сохранению и укреплению здоровья учащихся стали слова Карлейля: «Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы».

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

В настоящее время мы ведем постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях школы. Мы понимаем, что для массового оздоровления должны использоваться эффективные, несложные в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват нуждающихся и в то же время не нарушающие учебного процесса в школе.

В связи с этим встала необходимость разработки школьной программы «Здоровье», охватывающей различные направления работы школы, связанных со здоровьем всех участников УВП.

Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируются федеральным и региональными законами «Об образовании», Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», другими нормативными правовыми актами, определяющими роль родителей, школы, самих подростков в сохранении и укреплении их здоровья.

Федеральные документы

- 1) Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 №3266-1 (с изменениями и дополнениями);
- 2) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.1178-02;
- 3) Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального БУП и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 №1312
- 4) Конвенция ООН о Правах ребенка
- 5) Конституция Российской Федерации
- 6) Приложение к приказу Минобразования России от 15.05.2000 № 1418

При осуществлении учебно-воспитательного процесса в школе необходимо учитывать базовые потребности, которые доминируют у детей разных возрастных групп.

У детей дошкольного и младшего школьного возраста доминируют преимущественно сложнейшие биологические потребности в саморазвитии, игре, подражании, а также вспомогательные потребности в свободе выбора и вооруженности. С учетом этого ведущими видами деятельности в школе для них будут разнообразные игры, ручное, вербальное творчество.

Таким образом, все содержание образования в начальных классах должно стать для ребенка не целью учения, а лишь средством для достижения им своих игровых и творческих целей. В этом случае, с одной стороны, обеспечивается его индивидуально- гармоническое развитие, а с

другой - произвольное овладение основными навыками образовательной деятельности (счета, письма, чтения, наблюдения и общения), а также формирование необходимых знаний для обеспечения своей жизнедеятельности.

В *подростковом возрасте* доминирующее значение сохраняют вспомогательные потребности в свободе и вооруженности и актуализируются преимущественно идеальные потребности в самопознании и поиске смысла. Поэтому в школе для подростков ведущими становятся рефлексивная и смысловая деятельность, направленная на осознание своей ценности и индивидуальности. Поэтому в содержание образования в 5- 8 классах целесообразно вводить различные виды творческой деятельности (во внеурочной работе), в учебной деятельности - проблемное обучение, методики, позволяющие организовать рефлексивную и смысловую деятельность.

Смысловая деятельность, связанная прежде всего с постижением смысла жизни, продолжается и в *юношеском возрасте (9- 11 кл.)*, когда в полной мере актуализируются и становятся доминирующими социальные потребности в самоутверждении, самовыражении, самоопределении на основе соответствующих биологических потребностей. Главная педагогическая задача в школе третьей ступени состоит в том, чтобы помочь учащимся профессионально определиться и предоставить им возможность из многообразия вариантов образовательной деятельности выбрать тот, который в наибольшей степени связан с их будущей профессией. На данном этапе предусмотрена большая самостоятельная подготовка учащихся. Оценка их деятельности будет складываться из оценки рефератов, докладов, контрольных работ.

В *юношеском возрасте* актуализируются и другие социальные потребности, которые воспринимаются ими как обязанности. Среди последних с психологической точки зрения наибольшее значение имеют потребности, связанные с соблюдением нравственных норм поведения и заботой о здоровье окружающих людей.

Ресурсы, необходимые для развития программы:

- готовность персонала, родителей, учеников к участию в программе,
- профессиональная компетентность учителей,
- ресурс времени,
- информационные ресурсы,
- финансовые и материально-технические.

Методы и формы реализации программы:

1. Ежегодные профилактические медицинские обследования учащихся.
2. Тренинги для учащихся, учителей, родителей.
3. Беседы.
4. Внеклассные мероприятия в форме игр, конкурсов, марафонов.
5. Консультативные занятия с психологом, социальным педагогом и медицинским работником школы.
6. Классные часы, диспуты, «круглые столы».
7. Дни здоровья, спортивные мероприятия.
8. Занятия в ГПД, физкультурные минутки на уроках.
9. Агитбригады, посвященные здоровому образу жизни.
10. Создание стендов «Мы за здоровый образ жизни!» и уголков здоровья в классах.
11. Участие в различных социальных акциях.

Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»:

1. Сформировано ценностное отношение к здоровью всех участников педагогического процесса.
2. Сформирована валеологическая культура педагогов, учащихся и их родителей.
3. Внедрены новые традиции, пропагандирующие и способствующие здоровому образу жизни.
4. Охват горячим питанием в школьной столовой 98% учащихся школы.
5. Отслежены параметры личного здоровья всех участников педагогического процесса (совместно с медицинскими работниками).
6. Создана школьная модель профилактики и коррекции социальных вредностей (табакокурения, алкоголизма, токсикоманией, наркомании).
7. Создана школьная модель социально-педагогической поддержки детей «группы риска» и детей-инвалидов.

Содержание программы «Здоровье»

Младший школьный возраст.

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3. Организация работы по профилактике детского травматизма на дорогах

<i>1-й класс</i>	
Классные часы	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
Праздник	«Мой друг – Мойдодыр»
Родительские	«Режим для первоклассника», «Рабочее место первоклассника»
Лекции, встречи	Встреча учащихся и родителей с медработником школы по организации мед. обследования ребенка в школе.
Конкурсы	Знакоков «Все без исключения должны знать правила дорожного движения». Рисунков «Осторожно дети!»
<i>2-й класс</i>	
Классные часы	Режим дня («Каждому делу – свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (О продуктах содержащих витамины. Как вести себя за столом. Режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью (весной) и зимой. Роль физических занятий в жизни ребенка.
Праздник	«Сильнее, выше, быстрее» + занятия по ПДД
Родительские	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания»
Лекции, встречи	Встреча учащихся с работником ГИБДД и хирургом по вопросам детского травматизма на дорогах. Круглый стол для родителей: «Как уберечь ребенка от травм, отсутствуя на работе по восемь часов в день»
Конкурсы	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое». Знакоков ПДД «Перекресток».
<i>3-4-й классы</i>	
Классные часы	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Культура питания. Профилактика простудных заболеваний. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
для родителей	«Дорога к победе над собой»
Лекции, встречи	«О школьной форме» (диспут), «Режим питания ребенка. Школьный завтрак» Встреча учащихся родителей с невропатологом по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника»
Конкурсы	Рисунков «Зеленая аптека», Знакоков ПДД «Осторожно – движение» (из цикла – «Фантазеры»)
Спортивные мероприятия	Организация внеклассной спортивной работы с учащимися в начальной школе, группе продленного дня, Парад юнармейских войск.

Младший подростковый (5 – 6-й классы) возраст

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.
3. Организация спортивно-массовой работы.

	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдыха других людей.
Классные часы	Культура питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчиков и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения + программа ПДД
для родителей	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка»
Лекции, встречи	Лекция гинеколога для мам, нарколога для пап (токсикомания). Встреча родителей с работником ОППН по вопросу профилактики ранней преступности
КТД	День Здоровья в школе.. «Мама, папа, я – спортивная семья». «Осенний марафон».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни». Фотоконкурс «Выхожу я на дорогу». Конкурсы газет «По страницам «Красной книги» Зимовников» (о лекарственных растениях).
Спортивные мероприятия	Спортивные бои, ринги, походы, «Мама, папа, я – спортивная семья»

Средний подростковый возраст(7-8-й классы).

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.
5. Спортивно-массовая работа.

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь.
Дискуссии	Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотиков? Дебаты на спортивную тему, спортивные аукционы
Занятия для родителей	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ОПД, РОВД по вопросу профилактики преступности. Лекции нарколога и врача кожно-венерических заболеваний («Ранний» возраст наркомана – причины и следствия).
Конкурсы Викторины	Зимняя спартакиада. Осенний марафон. Встречи по баскетболу, футболу. Конкурс плакатов: «Скажем – наркотикам – НЕТ!»
КТД	Круглый стол. «Красота, о великая сила!». «Путь к здоровью». День Здоровья в школе.
Спортивные мероприятия	Общешкольные товарищеские встречи, районные соревнования, конкурсы походной песни

Старший подростковый возраст (9-11й классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.
4. Организация спортивно-массовой, оздоровительной работы.
- 5.

Классные часы	<p>Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения.</p>
Дискуссии	<p>Как устоять от соблазна «попробовать»? четыре ступени, которые ведут в ад. (Алкоголь и подросток). Алкоголь – наркотик – преступление. «Без кайфа жизни нет?»</p>
занятия	<p>Секс и подростки (беседа с врачом). «Прелести» свободной любви (беседа с врачом). Индивидуальные консультации с врачом и психологом по вопросам половых отношений и коррекции поведения юношей и девушек. Наркомания – знамение времени Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви».</p>
для родителей	<p>Подросток – преступник: причины, последствия. Встречи родителей с работниками ОППН, РОВД. Лекции врача – нарколога из кожно-венерологического диспансера. Консультации с психологом родителей учащихся с девиантным поведением.</p>
Индивидуальная работа	<p>Консультации, тренинги учащихся с девиантным поведением с психологом.</p>
Конкурсы	<p>Моделей школьной одежды осеннее-зимнего сезона. Фотоконкурс «Выхожу я на дорогу», Плакатов «скажем наркотикам – нет!» Осенний марафон, товарищеские встречи по баскетболу.</p>
Дебаты	<p>«Культура и спорт», «Сила есть, ума не надо?», «Занятия спортом и их последствия», «Горечь поражения в спорте».</p>
КТД	<p>День Здоровья в школе.</p>
Спортивные мероприятия	<p>Обсуждение газетных и журнальных публикаций по теме «Спорт», внутришкольные товарищеские встречи, подготовка и участие в военно-полевых сборах, военно-спортивной игре «Орленок», соревнования юных пожарников, походы.</p>