

## МБОУ Пышкетская СОШ

### **Программа по ЗОЖ «Шаги к здоровью» 2023-2025 учебный год**

#### **Пояснительная записка**

«Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней». В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа «Шаги к здоровью» является комплексной, в ней особое внимание уделено медикобиологическим, психологическим, и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

#### **Выделяют несколько компонентов здоровья:**

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье - уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье - состояние психической сферы, душевного комфорта.

- Социальное здоровье - это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.

- Нравственное здоровье - это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы - создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины - воздействовать на причины болезни, то задача педагогики - воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

**Причины здоровья** - это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

**Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:**

- Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
- Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
- Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

**Цели программы:**

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.

**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, берегающих здоровье обучающихся.
3. Планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Развитие психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического состояния учащихся.
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.
6. Ведение паспорта здоровья класса, в котором фиксируется все, что касается здоровья учащихся.

*Приоритетные направления:*

**1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся, обучающихся в школе**  
**Основные задачи направления:**

- 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.**

### **Основные задачи направления:**

- 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.**

### **Основные задачи направления:**

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

## **4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Основные задачи направления:**

- 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 учащихся;

### **Методическое обеспечение программы “ Шаги к здоровью”:**

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

### **Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:**

- фронтальный;
- групповой;

- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;
- воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; психогимнастика, тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии, фитотерапии и др.);
- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

#### **Принципы здоровьесберегающих технологий:**

- «Не навреди!».
- Принцип сознательности.
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип повторения знаний, умений и навыков
- Принцип постепенности.
- Принцип индивидуализации и доступности.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
- Принцип наглядности.
- Принцип активности.
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников
- Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.

#### **1. Прогноз результатов работы по реализации программы**

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив школы, медработники, родители.

В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ

жизни.

2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. улучшение организации питания учащихся;
7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровья сбережения детей.

Для этого нами создана

#### **Прогнозируемая модель ученика.**

Это - человек: относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;

- знающий механизмы и способы поддержания здоровья;
- физически развитый;
- стремящийся к физическому совершенствованию;
- без вредных привычек;
- знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.

#### **Программа “Шаги к здоровью” предусматривает:**

- 1-й этап - подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “ Шаги к здоровью ”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения - 2023-2024гг.
- 2-й этап - диагностико- формирующий- предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей, работа по реализации программы (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников) - 2024-2025 гг.
- 3-й этап - итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития - 2025г

#### **Рекомендуемые темы классных часов и бесед:**

##### **1-4 классы**

**Тема 1:** Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. 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? Профилактика коронавирусной инфекции.

### **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”? Предупреждение токсикомании.

**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 микро-элементы. 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?

**Тема 7:** Профилактика вирусных заболеваний. Как уберечься от простуды, от гриппа, от Ковид-19. Профилактика коронавирусной инфекции.

### **10-11 классы**

**Тема 1:** Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2:** Мозг и нервы. Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

**Тема 3:** Кровь и кровеносная система. Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**Тема 4:** Иммуитет и его укрепление. Что такое иммунитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммунитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их п **Тема 5:** Профилактика вирусных заболеваний. Как уберечься от простуды, от гриппа, от Ковид-19? Профилактика короновирусной инфекции.

#### **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.**

##### **I. Тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 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 ;
- 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 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.

## **II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:**

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

## **III. Проведение нетрадиционных мероприятий:**

- оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции “Наркотикам - нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, сан-бюллетеней;

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

## РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ

	1-4класс	2-3 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 -11класс
Понедельник	Разговор о важном	Разговор о важном	Разговор о важном	Разговор о важном	Разговор о важном	Разговор о важном	Разговор о важном	Разговор о важном
Вторник	Сделай сам	Интеллектика	Сделай сам	Юнармия	Юнармия	Юнармия	Подвижные игры	Подвижные игры
Среда	В мире прекрасного	В мире прекрасного	В мире прекрасного		Музейное дело		Познай себя Эрудит	
Четверг	Сделай сам		Сделай сам		Подвижные игры		За страницами учебника	
Пятница			Поющее детство	Поющее детство	Поющее детство	Поющее детство	Олимп	Олимп
Суббота					Музейное дело			

