

Утверждаю.  
Директор МБОУ Советской СОШ  
\_\_\_\_\_ Т.Н.Емельянеко

Приказ № 259 от 31.12.2015г.

# **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА**

**по предупреждению вредных привычек  
среди обучающихся МБОУ СОШ  
ст.Советской  
«МЫ – ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!»**

Принята на заседании  
Совета профилактики  
МБОУ Советской СОШ  
протокол № 3 от 25.12.2015г.  
председатель Совета

\_\_\_\_\_ Г.Н.Анищенкова

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Профилактическая программа по предупреждению употребления ПАВ среди школьников «Мы – здоровая нация!»
Сроки реализации	2016 -2020 г.г
Основание для разработки	Федеральные законы «Об образовании», «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», Концепции национальной безопасности (утв. Указом Президента РФ от 10 января 2000 года № 24)
Ожидаемые результаты	Обучение детей и подростков умению противостоять жизненным трудностям и конфликтным ситуациям, реализация системы мероприятий, направленных на формирование у несовершеннолетних отрицательного отношения к наркотическим веществам и их употреблению

## **Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с №273-ФЗ от 29.12.2012г. « Об образовании в РФ».

Современная российская школа не обеспечивает всех необходимых условий, которые позволили бы ей стать местом формирования здоровья учащихся. Помимо объективных причин, такая ситуация объясняется недостатками в системе гигиенического обучения и воспитания детей и подростков по формированию у них умений и навыков здорового образа жизни, сознательного и ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни - поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально-экономическая категория.

Таким образом, **главная задача школы** заключается в **укреплении здоровья дошкольников и учащихся.**

По изучению состояния здоровья дошкольников и школьников в школе проводится диагностика по нескольким направлениям:

- выявление наиболее распространенных заболеваний среди детей дошкольного и школьного возраста.

- сравнительный анализ состояния здоровья детей.

Наиболее распространенные заболевания среди детей дошкольного и школьного возраста:

- o Нарушения опорно-двигательного аппарата
- o Нарушение зрения
- o Простудные заболевания
- o Хронические заболевания

### **Цель программы:**

- формирование у обучающихся стремления к укреплению своего здоровья и развитию своих физических способностей; внедрение здоровьесберегающих технологий.

### **Задачи программы:**

- 1) создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- 2) увеличение объема двигательной нагрузки учащихся на уроке и вне урока;
- 3) активная и широкая пропаганда и организация здорового образа жизни ;
- 4) предоставление информации о способах оздоровления организма;
- 5) воспитание негативного отношения к вредным привычкам;

### **Деятельность по реализации программы:**

1. проведение разнообразных спортивных праздников и состязаний, игр, Дней здоровья.
2. подготовка и проведение тематических классных часов, бесед, родительских лекториев.
3. организация экскурсий, походов, прогулок.
4. пропаганда здорового образа жизни среди учащихся.
5. создание санитарно-гигиенических и морально-психологических условий для здоровья на уроке:
  - 5.1. формирование правильной осанки;
  - 5.2. правильное размещение учащихся при посадке ,учитывающее состояние здоровья, смену места;
  - 5.3. физкультминутки на уроках;
  - 5.4. установка на деятельность и конкретную цель;
  - 5.5. деловая, деятельная атмосфера;

- 5.6. уверенность в успехе;
- 5.7. доброжелательность.
- 6. организация интересного и плодотворного досуга, в том числе и в каникулярное время.
- 7. привлечение внимания родителей к проблемам формирования и ведения здорового образа жизни.

**Основные направления деятельности по программе  
«Мы – здоровая нация».**

- 1. Учет состояния здоровья учащихся.  
Учет посещаемости уроков.
- 2. Физическая и психологическая разгрузка учащихся:
  - организация спортивных (подвижных) перемен.
  - дни здоровья.
  - физкультминутки на уроках.
- 3. Туризм:
  - походы выходного дня
  - прогулки в лес
  - походы в каникулярные дни
- 4. Соревнования и спортивные праздники:
  - День прыгуна
  - «Веселые старты» (2-4 классы), (5-6 классы)
  - Первенство школы по баскетболу (8-11 классы)
  - Первенство школы по волейболу (9-11 классы)
  - Первенство школы по пионерболу (8-11 классы)
  - День допризывника
  - Весенний кросс в честь Дня Победы
  - Президентские состязания
  - Районные соревнования
- 5. Основные направления пропаганды здорового образа жизни:
  - тематические беседы, классные часы, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции.
  - совместная работа с организациями здравоохранения по профилактике токсикомании, курения и употребления алкоголя.
  - обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.
  - пропаганда здорового образа жизни через различные беседы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### по организации здоровьесберегающей деятельности

Основные направления	Мероприятия, рассчитанные на перспективу	Условия
Диагностика и мониторинг состояния здоровья учащихся и учителей	Ежегодные углубленные медосмотры, выявление отклонений, осмотр специалистами по показаниям здоровья, анализ состояния здоровья, выявление тенденций физического развития учащихся	Взаимодействие с медицинскими учреждениями района, ДЮСШ, учреждениями культуры
Коррекция здоровья при осуществлении образовательного процесса в летний период	Увеличение охвата учащихся горячим питанием, введение в рацион питания витаминных и йодосодержащих препаратов, выполнение предписанных процедур	Использование бюджетных средств, средств родителей на организацию питания
Поддержка санитарно-гигиенического режима, профилактика травматизма	Постоянный контроль над выполнением санитарных норм и предписаний органов надзора, своевременный ремонт здания, регулярная корректировка инструкций по технике безопасности	Работа с микрорайоном школы и медицинской службой района
Усиление двигательного режима школьников	Проведение физкультминутки на уроках, увеличение количества уроков физкультуры, приобретение спортивного инвентаря, охват детей занятиями в спортивной школе и творческих кружках	Взаимодействие с медицинскими учреждениями района, ДЮСШ, учреждениями культуры
Валеологическое и психологическое сопровождение учебного процесса	Снятие стрессогенных ситуаций, проведение психологом тренингов для учителей и, психологическое сопровождение учащихся «группы риска», Организация занятий в кабинете психологической разгрузки	Взаимодействие с психологом и социальным педагогом школы

### Ожидаемый конечный результат:

- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности,
- выработка норм поведения, помогающих избежать опасностей, угрожающих жизни и здоровью учащихся,
- снижение заболеваемости среди учащихся и педагогов.

## Содержание деятельности школы по сохранению и укреплению здоровья:

### 1. Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранения и укрепления здоровья

№	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Анализ состояния здоровья детей дошкольного и школьного возраста. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья детей дошкольного и школьного возраста.	в течение года	Медицинский работник Социальный педагог
2	Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья детей дошкольного и школьного возраста.	сентябрь октябрь	Директор школы
3	Организация секции «Будь здоров!»	сентябрь	Учителя физкультуры

### 2. Создание комплекса управленческих условий, включающих: организационно-содержательные, информационно-аналитические, мотивационно-целевые, планово-прогностические, организационно-исполнительские, контрольно-диагностические, регулятивно-коррекционные

	Наименование содержания	Сроки	Ответственные
1	Проведение бесед на классных часах о здоровье	каждый месяц	Классные руководители
2	Организация учебных занятий с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье детей	ежедневно	Учителя
3	Составление расписания уроков согласно требованиям СанПина	сентябрь	Заместитель директора школы по учебной работе
4	Составления расписания кружков	сентябрь	Заместитель директора школы по воспитательной работе
5	Своевременное информирование субъектов образовательного процесса о состоянии здоровья детей и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья	один раз в полугодие	Медицинский работник
6	Мониторинг физического здоровья по итогам медосмотра	один раз в год	Медицинский работник
7	Анализ состояния психического здоровья первоклассников	два раза в год	Педагог - психолог
8	Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий	ежедневно	Учителя

### 3. Развитие материально-технической базы с целью создания условий по сохранению здоровья детей

1	Оборудование спортзала	в течение года	Учителя физкультуры
2	Оборудование спортивной площадки во дворе школы	в течение года	Учителя физкультуры
3	Оборудование кабинетов	в течение года	Учителя
4	Обеспечение учебно-методической литературой	в течение года	Библиотекарь
5	Приобретение ТСО	в течение года	Заместитель директора школы по хозяйственной части

### 4. Формирование информационно-экспертных условий с целью обеспечения эффективности управления образовательным процессом по сохранению здоровья

№	Наименование содержания	Сроки	ответственные
1	Развитие системы информирования субъектов образовательного процесса по вопросам сохранения и развитию здоровья	в течение года	Заместитель директора школы по воспитательной работе Медицинский работник
2	С целью контроля сохранения и развития здоровья: Организация социологических исследований, опросов, анкетирования детей, родителей, учителей Анализ способов доведения информации до родителей Анализ использования информационного обеспечения для создания здоровьесберегающих условий Анализ качества педагогического процесса, обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья	в течение года	Заместитель директора школы по воспитательной работе  Педагог- психолог  Социальный педагог

**Содержание программы  
по сохранению и развитию здоровья при организации воспитательной работы**

Направление работы	Наименование мероприятий	Возрастная группа
<b>Пропаганда здорового образа жизни</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совещание учителей школы с целью ознакомления с программой при организации здоровьесберегающей деятельности на уроках и во внеурочное время</li> <li>2. Беседы на темы «Здоровый образ жизни – что это значит?» «Что значит быть здоровым?» «В здоровом теле – здоровый дух!»</li> <li>3. Спортивные соревнования среди учащихся 1-4 классов «Веселые старты»</li> <li>4. Спортивные соревнования среди учащихся 5-7 классов по пионерболу</li> <li>5. Спортивные соревнования среди учащихся 8- 11 классов по волейболу и баскетболу</li> <li>6. Спортивные соревнования среди учащихся 5-11 классов по теннису</li> <li>7. Спортивные соревнования среди учащихся школы по легкой атлетике в честь памяти Тани Сигитовой</li> <li>8. Занятия в спортивных секциях легкой атлетики и футбола в ДЮСШ</li> <li>9. Вовлечение учащихся в работу школьных объединений</li> <li>10. Участие в велопробеге «Я выбираю спорт!»</li> <li>11. Конкурс плакатов на тему «Мы за здоровый образ жизни!»</li> <li>12. Конкурс рекламных буклетов на тему « На зарядку становись!»</li> <li>13. Конкурс лозунгов и слоганов о спорте</li> <li>14. Выпуск стенгазеты на тему «Легкая атлетика – королева спорта» «Что мы знаем об Олимпиаде 2014 года» «Спортивные достижения выпуска этого года»</li> <li>15. Подготовка презентации на тему «Мое хобби – альтернатива пагубным привычкам!» «Организация правильного питания» «Твой мир, твой досуг»</li> <li>16. Фоторепортаж с уроков физкультуры на тему «Сильные, быстрые, ловкие!»</li> <li>17. День здоровья</li> <li>18. Просмотр презентации «НАШ ЗОЖ!»</li> </ol>	<p>Учителя</p> <p>7 – 17 лет</p> <p>1 -10 лет</p> <p>11 -13 лет</p> <p>14 -17 лет</p> <p>11 -17 лет</p> <p>7 -17 лет</p> <p>7 - 17 лет</p> <p>7 -17 лет</p> <p>13 -14 лет 11 -17 лет</p> <p>10 -12 лет</p> <p>Члены кружка «Искусство слова» 11 -17 лет</p> <p>14 -17 лет</p> <p>11- 17 лет</p> <p>7 -17 лет</p>
<b>Темы классных часов по охране здоровья</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Режим дня в жизни подростка</li> <li>2.Спорт и здоровье</li> <li>3.Зубы и наше здоровье</li> <li>4.Гимнастика при работе за компьютером</li> <li>5.О профилактике гриппа, простуды , ОРВИ</li> <li>6.Беседа с девочками о гигиене и внешнем виде</li> <li>7.Береги здоровье смолоду</li> </ol>	<p>7 -17 лет</p>

<p><b>Тематика бесед, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни</b></p>	<p>Цикл бесед «Гигиена школьника»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Береги здоровье смолоду»</li> <li>- «О пользе здоровой пищи»</li> <li>- «Правила учи - себя береги»</li> <li>- «Правила поведения при чрезвычайных ситуациях в школе»</li> </ul> <p>Цикл бесед «Гигиена умственного труда»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вредные привычки и здоровье человека»</li> <li>- «Умение управлять собой»</li> <li>- «Наркотики – свобода или зависимость, полёт или падение?»</li> <li>- «Безвредного табака не бывает»</li> </ul> <p>«Здоровая семья: нравственные аспекты»  «Эти трудные подростки»  «Режим труда и учёбы»</p>	
<p><b>Профилактика заболеваний у учащихся</b></p>	<p>Беседы и лекции  Соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку: рассаживание учащихся согласно рекомендациям СЭС  Обеспечение надлежащих психолого- педагогических факторов( психологический климат, наличие эмоциональных разрядок, индивидуальный подход)</p>	
<p><b>Развитие позитивного взаимодействия с окружающим миром</b></p>	<p>Диалоги и дискуссии на темы :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знакомство .Узнаем друг друга</li> <li>2. Учимся сотрудничать</li> <li>3. Уважая себя, уважай других</li> <li>4. Чувства и действия в стрессовых ситуациях</li> <li>5. Давайте жить дружно!</li> <li>6. Моя большая и малая Родина</li> <li>7. Экология вокруг нас</li> <li>8. Какие опасности подстерегают меня</li> <li>9. Научись говорить «нет»</li> <li>10. Учимся звать на помощь</li> <li>11. Подари другому радость</li> </ol>	<p>7 -17 лет</p>
<p><b>Развитие ценностных ориентаций школьников</b></p>	<p>Классный час на темы :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что мы знаем о культуре и субкультуре?</li> <li>2. Эмпатия и способы выражения чувств</li> <li>3. Ценности в моей жизни</li> <li>4. Карта ценностей</li> </ol>	<p>15 -17 лет</p>