**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 49» города Оренбурга**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНАНа педагогическом совете МОБУ«СОШ №49» г. ОренбургаПротокол №1 от 30 августа 2016гРАССМОТРЕНАНа педагогическом совете МОБУ«СОШ №49» г. ОренбургаПротокол №1 от 28 августа 2017г |   УТВЕРЖДАЮ Директор МОБУ«СОШ№ 49» г.Оренбурга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Милов приказ № 134-0 от 31 августа 2016г Внесены изменения в программу УТВЕРЖДАЮ Директор МОБУ«СОШ№ 49» г.Оренбурга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В. Милов приказ №165 от 29 августа 2017г |

**ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЬЕ»**

***деятельности школы по развитию и сохранению здоровья обучающихся***

**на 2016-2020гг**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Самое драгоценное у человека – здоровье и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны.

 Стандарт второго поколения определяет такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности образовательного учреждения. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей, на что направлена программа « Здоровье».

 Подростковый возраст - это время больших возможностей для формирования здорового образа жизни, но это время большого риска для здоровья. Физические и половые изменения в организме подростков опережают их психоэмоциональное и социальное развитие, поэтому в данном периоде жизни легко создаются отрицательные модели поведения. На сегодняшний день у большинства подростков преобладает пренебрежительное, безответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Низок уровень восприятия проблем здоровья как личностно значимых, не развита потребность в ведении здорового образа жизни, не сформирован стиль поведения, обеспечивающий здоровье. Многие подростки имеют неточное и неполное представление о сущности здоровья человека и его аспектах, о факторах, определяющих здоровье, о компонентах здорового образа жизни.

 Предметом острой тревоги как медицинских работников, так и родителей и педагогов в современном обществе стало резкое ухудшение здоровья детей. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений  здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

* несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
* недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
* интенсификация учебного процесса;
* отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

 Еще в начале ХХ века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф.Эрисман внес понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням им было отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови).

 Анализ состояния здоровья учащихся школы (приложение) за 3 учебных года показал, что из года в год увеличивается число обращений в медицинское учреждение. Пропускаются учебные и внеурочные занятия по болезни, что приводит к отставанию от учебных программ, пробелу в знаниях, снижению качества образования.

 Необходимость и эффективность осуществления мер по сохранению и укреплению здоровья для учащихся среднего звена подтверждает то, что:

* По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

**Основания для разработки программы:**

1. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
2. Конституция Российской федерации (Ст.1,10,17,15,19,32,43,50,51,52);
3. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - Стандарт);
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания российских школьников (далее - Концепция);
6. Семейный кодекс РФ. Раздел 4 « Права и обязанности родителей и детей»;
7. Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
8. Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
11. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
12. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).
13. Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (c изменениями на 29/10/2015);
14. Государственная программа «Развитие системы образования Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);
15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;
16. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
17. Областная целевая программа "Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту на 2006-2015 гг."

**Актуальность** создания учебной программы “Здоровье» продиктована необходимостью решения проблемы укрепления и сохранения здоровья подростков. Не подлежит сомнению факт, что самое драгоценное у человека - это здоровье. И только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, способен к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению.

 **Участники программы**:

* учащиеся 1-11 классов;
* учителя;
* родители;
* социально-психологическая служба школы;
* работники ГБУЗ «больница им. Пирогова», Центр медицинской профилактики и т.д.

**Цель программы:**

 Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся среднего звена; создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

 Исходя, из конкретной ситуации в школе и в соответствии с постановленной целью можно определить следующие задачи деятельности классного руководителя, родителей и медицинских работников.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения;
* мотивировать на физическое и психическое саморазвитие;
* популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области сохранения своего здоровья, научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма, предотвращению роста заболеваемости учащихся .
* организовать просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Данная  программа строится на принципах**:

* ***Научности***; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности;*** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности;*** определяющий взаимосвязь и целостность   содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить практическую направленность программы.

**Основные направления программы.**

* Учебно-воспитательная
* Диагностическая работа
* Профилактическая и коррекционная
* Научно-методическая
* Информационно-просветительная работа

**Обеспечение мотивации**

 ***Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.***

        Программа рассчитана на подростков 12- 17 лет. Реализуется в течение 5 лет. Далее пролонгируется до окончания школы с учетом изменений в состоянии здоровья подростков и задач воспитательного характера.

**Ожидаемые результаты**

 Реализация мероприятий программы позволит:

* выполнять санитарно-гигиенические требования, осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* сохранить репродуктивное здоровье учащихся;
* помочь социально адаптироваться (средствами образования) детям с проблемами в развитии и ограниченными возможностями здоровья, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
* сформировать осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья через пропаганду здорового образа жизни.

 **Механизмы реализации программы**

 Для успешной реализации программы необходимо знание физиолого – психологических особенностей подростков 12 – 17 лет.

Физиологические особенности подростков 12-17 лет

 Рост девочек опережает рост мальчиков. Быстрый рост мускулатуры. Не пропорциональность роста.  Начинается процесс поло­вого созревания (сначала у девочек, потом - у мальчиков), учащается сер­дцебиение, учащается головная боль, повышается раздражительность, по­является неуступчивость, проявляется повышенное стремление к спорам, происходит ускорение темпов развития скелета, рук, ног, центральная не­рвная система отличается повышенной возбудимостью. Этот возраст характеризуется усиленным ростом, перестройкой эндокринной системы. В этом периоде часто отмечаются функциональные расстройства, обусловленные быстрым ростом всего тела, отдельных органов, а также неустойчивостью вегетативной, нервной и эндокринной системы. В этом возрасте полностью формируется характер. Этот период считается трудным периодом психологического развития. Каждому ребенку свойственен свой путь развития, зависящий от индивидуальных особенностей организма, воздействия внешней среды и других факторов.

 Сердце и сосуды.

 У подростков в связи с особенностями роста как сердца, так и всего тела отмечаются относительно малые масса и объем сердца по сравнению с массой и объемом тела. Отношение объема тела к объему сердца у детей равно 50 %, у взрослого – 60 %, а в пубертатном периоде составляет 90 %. Кроме этого, имеются анатомические особенности сердечно-сосудистой системы у подростков, которые связаны с соотношением объема сердца и сосудов.

У подростков объем сердца увеличивается быстрее, чем емкость сосудистой сети, это увеличивает периферическое сопротивление, что приводит к гипертрофическому варианту подросткового сердца. Таким образом, у детей имеются функциональные особенности органов кровообращения, которые характеризуются:

* физиологической тахикардией, обусловленной малым объемом сердца при высокой потребности детского организма в кислороде, а также симпатотомией;
* низким артериальным давлением с малым объемом крови, поступающей с каждым сердечным сокращением, а также низким периферическим сопротивлением сосудов;
* неравномерностью роста сердца и связанными с этим функциональными расстройствами.

**Психологические особенности подростков:**

Дети среднего возраста бурно проявляют эмоции, склонны к конфликтам со сверстниками, взрослыми, родителями, стремятся испытать себя.   Девочки - более спокойны, рассудительны, послушны, любят обще­ственные дела. Мальчики - энергичны, непоседливы, более эмоциональны, чаще ук­лоняются от общественных дел, настойчиво ищут пример для подражания. Особенности поведения: агрессивность у мальчиков, подчи­ненность у девочек; энергичны, быстры в действии, настойчивы, облада­ют энтузиазмом, часты беспокойные состояния, нуждаются в постоянной деятельности, стремятся к большой двигательной активности, любят мас­совые игры, шумные, спорят, влюбчивы, боятся поражения, чувствитель­ны к критике, интересы постоянно изменяются, комфортнее чувствуют себя в микрогруппе, мальчики любят играть с мальчиками, девочки — с девочками, часто стремятся к соперничеству, начало осознания мораль­ных устоев, интерес и любопытство ко всему вокруг, стремятся к незави­симости вне семьи.

**Направления деятельности по реализации программы:**

* Учебно-воспитательная работа– применение современных апробированных педагогических технологий, методик, отбор материала  в контексте сохранения здоровья детей.
* Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья учащихся; системный анализ состояния здоровья детей и уровня оздоровительной  работы с целью своевременной коррекции.
* Профилактическая и коррекционная работа –предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья учащихся, а при наличии каких-либо недугов профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.
* Научно-методическая работа – изучение и внедрение передового социального, педагогического опыта по оздоровлению детей; скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику воспитания.
* Информационно-просветительная работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации медицинских работников и педагогов по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

 **Сотрудничество школы с другими учреждениями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учреждение | Задачи и направления | Формы взаимодействия |
|  ГБУЗ «им. Пирогова» | профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременноелечение. | медосмотры, медицинскаяпомощь, проведение лекториев и бесед медработниками |
|  МБУДО ЦВР «Факел» | популяризировать преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области сохранения своего здоровья |  Конкурсы. Фестивали, культурно –массовые мероприятия |
|  УГПС МЧС |  Предупреждение детского травматизма |  беседа, экскурсия, создание ситуаций близких к реальным событиям |
| ГИБДД | предупреждение детского травматизма. | лекции, беседы, ролевые игры для учащихся. |

**9. Основные мероприятия программы «Здоровье»**

|  |
| --- |
| **Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и****состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика** |
|  |  Мероприятия | Срок | Класс | Ответственный |
| 1. | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп | сентябрь | 1-11 | Медсестра, врач,Кл. руководитель,учителя физкультуры |
| 2. | Диспансеризация в детской поликлинике. | сентябрь | 1-11 | Медсестра, врач школы,кл. руководитель, |
| 3. | Профосмотры старшеклассников во взрослой поликлинике | Октябрь-февраль | 8-11 | Медсестра,кл. руководитель |
| 4. | Профосмотры детей в условиях школы | Февраль-март | 1-11 | Медсестра, врач школы |
| 5. | Анализ случаев травматизма  | ДекабрьАпрель каждого года | 1-11 | Медсестра, врач школыКл. руководитель |
| 6. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни | В теч.года | 1-11 | Кл. руководительРодкомитет, соцпедагог |
| **Мониторинг психофизического здоровья учащихся** |
| 1. | Тестирование в рамках программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностейорганизма человека | В теч.года | 7-9 | педагог-психолог |
| 2. | Психологический мониторинг здоровья учащихся:* тест на адаптацию в средней школе;
* тест на тревожность
 | Сентябрь-январь |  5-9 | Педагог-психолог |
| **Контроль за соблюдением санитарно - гигиенического****режима в школьном учреждении** |
| 1. | Эстетическое оформление класса, школы. | В теч.года | 1-11 |  родит. комитет |
| 2. | Рациональное расписание уроков, не допускающееперегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | В теч.года | 1-11 |  Зам. директора по УВР |
| 3. | Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническимтребованиям:* проветривание;
* освещение;
* отопление
* вентиляция
* уборка
 | 1 раз в годежедневно | Всепоме-щения |  Зам. директора по АХРродит. комитет |
| 4. | Контроль за качеством питания и питьевымрежимом | ежедневно | 1-11 | Медсестра, врач школы |
| 5. | Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями | В теч.года | 1-11 | Зам. дир. по УВР |
| 6. | Организация активного отдыха на переменах. | Постоянно | 1-11 | Кл. руководитель |
| **Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний** |
| 1. | Прививки детей согласно приказам Минздрава | В теч.года | 5-11 | Медсестра, врач школы |
| 2. | Профилактическая работа во время эпидемий. | В теч.года | 1-11 | Медсестра, врач школы |
| 3. | Профилактическая работа через беседы, уголкиздоровья, безопасности, санбюллетени, полезные советы | В теч.года | 1-11 | Медсестра, врач школы |
| **Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга** |
| 1. | Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры. | В теч.года | 1-11 | Учительфизкультуры |
| 2. | Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций | В теч.года | 1-4 | УчительФизкультуры, кл. руководитель |
| 3. | Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и городских соревнованиях | В теч.года | 1-11 | Кл. руководитель,учителя физ. культуры |
| 4. | Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий. | В теч.года | 1-11 |  руководитель родкомитет |
| 5. | Работа спортивных секций | В теч. года | 1-11 | Учителя физ. культуры |
|  |
| 1. | Занятия по правилам дорожного движения(выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов) | В теч.года | 1-11 | Кл. руководитель |
| 2. | Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов: ОБЖ, ПДД, ПББ | По программе |  | Преподаватель –организатор ОБЖ, кл.рук-ли |
| 3. | Инструктаж учащихся по правилам техники безопасности | В теч.года | 1-11 | Кл. руководитель |
| 4. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе. | В теч.года | 1-11 | МедсестраЗам.директора по УВР |
| **Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек** |
| 1. | Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ, ПДД и биологии | В теч.года | 7-11 | Преподаватели ОБЖ,биологии |
| 2. | Тематические классные часы  | В теч. года | 1-11 | Кл. руководительУчастковая больницародкомитет |
| 3. | Тематические родительские собрания  | В теч.года | 1-11 | Кл. руководитель |
| 4. | Встречи с сотрудниками ЦРБ | Поплану | 1-11 | Кл. руководитель |
| 5. | Конкурсы, викторины  | Поплану | 1-11 | Кл. руководительродкомитет |

**Циклограмма работы классного руководителя по здоровьесбережению**

*Ежедневно:*

- контроль за тепловым, санитарным режимом и освещенностью классного помещения;

- организация питания;

- организация питьевого режима.

*Еженедельно:*

- занятия на уроках физической культуры;

- занятия в спортивных секциях;

- учет посещаемости учащимися школы.

*Ежемесячно:*

- проведение консультационных встреч с родителями;

- организация классных часов с приглашением медицинских работников;

- генеральная уборка класса;

- контроль соблюдения режима дня учащимися;

- уборка школьной территории;

*Один раз в четверть:*

- организация классных мероприятий по программе

- проведение «Дня здоровья»;

- рассаживание детей за партами согласно рекомендациям врача.

*Один раз в полугодие:*

- проведение «Дня открытых дверей» для родителей;

- анализ медицинских карт учащихся;

- анализ взаимодействия учащихся с учреждениями дополнительного образовани

*Один раз в год:*

- организация медицинского осмотра, диспансеризация учащихся;

- профилактика гриппа и других вирусных инфекций;

- анализ заболеваний и их динамика;

- составление социологических карт по классу;

- оценка состояния здоровья детей.

**Тематика бесед, утренников, классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни**

* Цикл бесед «Гигиена школьника».
* «Здоровые привычки – здоровый образ жизни».
* «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».
* «Кто наши враги».
* «О спорт, ты – мир!»
* «Режим питания».
* «Вредные привычки и их преодоление».
* «Здоровая еда – здоровая семья».
* «Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек».
* «Мой школьный двор».
* «Память: как ее тренировать».
* «Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека».
* «Сотвори себя сам».
* «Нет наркотикам».
* «О ВИЧ-инфекции».
* «Занятия по профилактике гриппа и ОРВИ».
* Цикл бесед «Гигиена умственного труда».
* «Зависимость здоровья человека от окружающей среды».
* «Вредные привычки и здоровье человека».
* «Здоровье человека XXI века».
* «Гармония тела и духа».
* «Кухни народов мира». «Кулинария здоровья».
* «Прелести «свободной любви».
* «Умение управлять собой».
* «Крик о помощи».
* «Прощайте, наркотики!»
* Занятия по профилактике наркомании.
* «Суд над наркоманией».
* «Исцели себя сам».
* «Экзамены без стресса».
* «Сделай правильный выбор».
* «Разговор на чистоту».
* Акция «Внимание, СПИД!»
* «Не оборви свою песню!»

**Тематика родительских собраний и других мероприятий для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни**

* «Здоровье ребенка в руках взрослых».
* «Здоровая семья: нравственные аспекты».
* «На контроле здоровье детей».
* «Режим труда и учебы».
* «Физическое воспитание детей в семье».
* «Алкоголизм, семья, дети».
* «Пагубное влияние курения табака на здоровье человека».
* «Предупреждение нервных и сердечных заболеваний в годы юности».
* «Вредные привычки у детей».
* «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу».
* «Вопросы, которые нас волнуют».
* «Эти трудные подростки».
* «Взрослые проблемы наших детей».
* «Физическое развитие ребенка и пути его совершенствования».
* «Курение и статистика».
* «СПИД – реальность или миф».
* «Наркотики в зеркале статистики».
* «Социальный вред алкоголизма».
* «Психология курения».
* «Нецензурная брань – это тоже болезнь».
* Наблюдения родителей «Ребенок в карусели развода».
* Трудности адаптации первоклассников к школе.
* Итоги медицинского осмотра учащихся класса.
* Двигательная активность учащихся во внеурочное время.

 **Использованная литература**:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
3. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
6. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
7. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
8. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
9. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 1998.
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
12. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997
13. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996.