

Муниципальное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 153 с углубленным изучением иностранных языков» г.Перми

**ПРОГРАММА КОМПЛЕКСНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ
УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ**

«Здоровье»

Пермь, 2013

Пояснительная записка

Современные социально-экономические сложности, переживаемые страной, снижение роли государства в области социальных гарантий оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья детей. Сегодня Россия стоит на 68 месте в мире по состоянию здоровья, а низкий уровень рождаемости и высокий показатель общей смертности негативно сказывается на уровне воспроизводства населения. В утвержденной тремя министерствами РФ (здравоохранения, труда и социального развития, образования) «Концепции охраны репродуктивного здоровья населения страны» остается одной из наиболее острых медико-социальных проблем, являясь фактором национальной безопасности, а значит проблемы охраны репродуктивного здоровья населения приобретают особую социальную значимость.

Важную роль в реализации Концепции призваны сыграть образовательные учреждения. Сложившаяся система образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни, школа не имеет опыта ведения систематической работы по формированию привычек здорового образа жизни учащихся. А между тем в настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, ровно как и болезни, более 50% приходится на образ жизни человека. По данным и зарубежных и Российских специалистов, таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:

50% - образ жизни;

20% - условия внешней среды;

20% - особенности организма, наследственность;

8-12% - система здравоохранения.

Следовательно, необходима системная профилактическая работа по формированию здоровой среды, здорового образа жизни, убеждения, что легче предотвратить болезнь, чем потом долго ее лечить. Формирование здоровья ребенка на этапе 7-17 лет в значительной мере зависит от условий обучения, характера учебного процесса, образа жизни ребенка.

Анализ заболеваемости учащихся (2012-2013 уч.год)

Каково же состояние здоровья детей нашей школы? Сегодня к основным классам болезней, частота которых интенсивно возрастает в процессе школьного обучения, на первое место выходит патология костно-мышечной системы и болезни соединительной ткани.

	1-9 класс	10-11 класс	%
Болезни органов дыхания	20	1	3
Заболевания органов пищеварения	37	-	6
Болезни мочеполовой системы	15	1	2
Болезни нервной системы	25	2	4
Болезни уха	6	1	1
Заболевания крови	3	-	0,5
Болезни глаз	93	9	16
Ортопедические отклонения (пласкотописе, скалиоз)	80	7	13
Кожные заболевания	4	-	0,6
Эндокринные заболевания (ожирение,зоб)	16	1	3

Все дети имеют отклонения в состоянии здоровья в виде функциональных нарушений со стороны практически всех органов и систем: ВСД (нестабильное артериальное давление, головокружение).

Учитывая вышеизложенное, и в связи с ориентацией педагогического коллектива на принципы построения модели адаптивной школы становится очевидной необходимостью разработки комплексной программы «Здоровье», предусматривающей:

- Целенаправленную систематическую работу в триаде: учитель-ученик-родитель;
- Деятельность школы во взаимосвязи с учреждениями здравоохранения.

Новизна программы.

Новизна программы обусловлена в первую очередь спецификой школы, направленной на оздоровление детей и их социальную адаптацию. Реализация данной программы происходит не только через педагогический аспект пропаганды здорового образа жизни, но и через реальную медицинскую помощь ребенку в преодолении его недуга.

Полнота состава действий, необходимых для достижения поставленной цели определяют целостность программы, ее реалистичность и рациональность. Знание конечной и ряда промежуточных целей позволяет отслеживать результаты поэтапной деятельности и соотносить их с теоретически ожидаемыми. Своевременное обнаружение отклонения реального положения дел от предусмотренного программой гарантировано максимально возможной детализацией.

Цель и планируемые действия соответствуют не только сегодняшним, но и будущим требованиям, предъявляемым к образовательному учреждению и условиям его деятельности.

Наряду с общим образованием, большое место должно уделяться выявлению возможностей для реализации физического, психического и социального потенциала детей, для получения учениками знаний и выработки навыков, необходимых для принятия

правильных решений, относящихся к их собственному здоровью, а также для сохранения и улучшения благоприятной для здоровья окружающей среды.

Актуальность программы

Актуальность программы в санаторной школе-интернате заключается прежде всего в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный полезный оздоровительный эффект.

Статистические данные за последние три года показывают высокую заболеваемость детского населения. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей, наследственностью. У учащихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Теоретическое определение здоровья звучит следующим образом: здоровье – это не только отсутствие заболеваний, а состояние физического, психологического и социального благополучия. Здоровье человека непосредственно зависит от факторов наследственности, экологического и социального, качества медицины и самой жизни. Если все эти факторы четко работают как единое целое, только в этом случае можно рассчитывать на хорошее здоровье на долгие годы.

Надо много знать о самом себе. « Все усилия благоразумного человека должны направляться не к тому, чтобы чинить и конопатить свой организм, как утлую ладью, а к тому, чтобы устроить себе такой образ жизни, при котором организм как можно меньше приходил бы в расстроенное положение, и следовательно, как можно реже «нуждаться в починке». Д.И. Писарев. Только здоровый человек может в полной мере стать творцом своей судьбы, добиться определенных успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть создателем в окружающем его мире. Сейчас, как никогда, приоритетной задачей школы стала концентрация усилий всего педагогического коллектива на сохранение и укрепление здоровья учащихся с раннего возраста.

Цель программы: *формирование здоровой школьной среды через создание единой образовательной - оздоровительной системы укрепления здоровья учащихся.*

Задачи программы:

Создать развивающую среду – пространство самореализации;

Помочь ребенку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;

Сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка, его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

Обеспечить учащихся уровнем знаний, умений, навыков по сохранению и укреплению здоровья.

Создать мотивацию к укреплению и сохранению здоровья учащихся.

Направить совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на формирование навыков саморегуляции поведения школьника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья

Направление деятельности	Целевая установка (задачи)	Содержание основной деятельности (перечень основных форм работы по направлениям)		
		Учащиеся	Учителя	Родители, социум
Физкультурно-оздоровительное	Формирование разносторонней физической подготовленности к включённости в активную физкультурную деятельность, укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры, содействие правильному физическому развитию, обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятия (уроки по физическому воспитанию) 2. Физкультурные паузы на уроках (с учётом возрастных, физиологических, психологических особенностей учащихся) 3. Проведение Дней здоровья 4. Работа спецгруппы по физическому воспитанию 5. Работа школьных спортивных секций (баскетбол, волейбол, легкая атлетика) 6. Деятельность турклуба 7. Создание оздоровительного лагеря при школе 8. Работа спецкурсов по изучению способов повышения работоспособности (обучение приемам гимнастики для глаз, рук, ног, приемам самомассажа и релаксации) 9. Деление классов в параллелях по уровням физического развития 10. Привлечение учащихся к занятиям в городских спортивных секциях, клубах 11. Внедрение типоспецифической методики проведения занятий по физическому воспитанию (работа в группах учащихся одного типа конституции) – "Народное образование № 9-10, 98, стр. 188 12. Гимнастика до начала учебных занятий, подвижные игры на переменах для младших школьников 13. Участие в спортивных соревнованиях (городских, областных) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оказание помощи классным руководителям в планировании физкультурного раздела работы с учащимися класса с учётом плана физкультурно-спортивной работы школы 2. Дни здоровья 3. Организация спортивных секций для учителей (шейпинг), групп здоровья 4. Организация изучения педагогическим коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приёмов снятия зрительного и мышечного утомления. 5. Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом плане, а также методике обучения школьников приемам личной самодиагностики. 6. Создание условий для посещения тренажёрных залов, саун, профилакториев 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение Дней здоровья 2. Привлечение родителей к участию в турпоходе. 3. Организация спортивных секций для родителей и детей (секция выходного дня) 4. Проведение спортивных игр среди детей, родителей, учителей 5. Консультации по итогам диагностик физического развития детей 6. Семинары по обмену опытом формирования ЗОЖ и физической активности в семье. 7. Разработка индивидуальных планов с детьми, имеющими отклонения в здоровье (физические упражнения)
Реабилитационно-профилактическое	Внедрение медико-психологических и психологических	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежегодные комплексные медосмотры учащихся с последующими рекомендациями классным 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация научно-практической подготовки 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительские собрания, индивидуальная работа с

требований к построению учебно-воспитательного процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психологического, социального, физического здоровья школьников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Руководители учителям-предметникам, родителям 2. Выделение классов здоровья и "нездоровья" (по наблюдениям врача). Сравнительный анализ состояния здоровья учащихся на конец учебного года 3. Работа по созданию режима учебных занятий и самостоятельной работы детей, обеспечивающего сохранение высокого уровня работоспособности 4. Обеспечение необходимого санитарно-гигиенического режима (подбор мебели, влажная уборка, освещённость, тепловой режим, рациональное питание) - вплоть до диетического питания по рекомендации врача 5. Обучение школьников приемам личной самодиагностики, саморегуляции 6. Психологический тренинг для учащихся 7. Осуществление профориентации с учётом состояния здоровья и психофизических особенностей учащихся 8. Выявление одарённых и дальнейшее продвижение их таланта при систематическом наблюдении за их здоровьем 9. Работа по улучшению интерьера школы, классов (озеленение, соответствующая окраска стен, мебели) 10. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни учащихся 11. Разработка мед службой индивидуальных 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Учителей по направлению "Урок здоровья" – здоровый урок" по программе здоровьесберегающей педагогики 2. Создание кабинета психологической разгрузки в школе. 3. Организация работы по вопросу психотерапии учителей, регуляции психического состояния учащихся и саморегуляции учителя. 4. Проведение консультаций для учителей по результатам медицинских осмотров и итогам медицинской и психологических диагностик учащихся с обязательной постановкой новых целей и задач в развитии детей в физическом, психическом аспектах 5. Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья (желательно с привлечением специалистов, медицинских работников) 6. Оздоровление педагогического коллектива (традиционные Дни здоровья, индивидуальные программы оздоровления и консультации врача, тренинги для учителей), организация груди здоровья для учителей. Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма 	<ol style="list-style-type: none"> 1. родителями по созданию установки на совместную работу со школой с целью решения медико-психологических проблем развития детей 2. Проведение медицинской службой консультаций для родителей по итогам медицинских осмотров и наблюдения за здоровьем детей 3. Индивидуальные консультации и беседы психологов с родителями. 4. Привлечение родителей к участию в создании интерьера школы, классов, благоустройству пришкольной территории
--	--	---	---

			1. Ежегодный профосмотр учителей узкими специалистами, заключения договора о сотрудничестве с медицинскими учреждениями города	
Реабилитационно профилактическое	Внедрение медико-психологических и валеологических требований к построению учебно-воспитательного процесса, имеющего главной целью сохранение и развитие психологического, социального, физического здоровья школьников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ежегодные комплексные медосмотры учащихся с последующими рекомендациями классным руководителям, учителям-предметникам, родителям. 2. Выделение классов здоровья и "нездоровья" (по наблюдениям врача). Сравнительный анализ состояния здоровья учащихся на конец учебного года 3. Работа по созданию режима учебных занятий и самостоятельной работы детей, обеспечивающего сохранение высокого уровня работоспособности 4. Обеспечение необходимого санитарно-гигиенического режима (подбор мебели, влажная уборка, освещённость, тепловой режим, рациональное питание) – вплоть до диетического питания по рекомендации врача 5. Обучение школьников приемам личной самодиагностики, само регуляции 6. Психологический тренинг для учащихся 7. Осуществление профориентации с учётом состояния здоровья и психофизических особенностей учащихся 8. Выявление одарённых и дальнейшее продвижение их таланта при систематическом наблюдении за их здоровьем 9. Работа по улучшению интерьера школы, классов (озеленение, соответствующая окраска стен, мебели) 10. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация научно-практической подготовки учителей по направлениям "Урок здоровья" – здоровый урок" по программе здоровьесберегающей педагогики 2. Создание кабинета психологической разгрузки в школе. 3. Организация работы по вопросам психотерапии учителей регуляции психического состояния учащихся и саморегуляции учителя. 4. Проведение консультаций для учителей по результатам медицинских осмотров и итогам медицинской и психологических диагностик учащихся с обязательной постановкой новых целей и задач в развитии детей в физическом, психическом аспектах 5. Консультации для учителей по сохранению собственного здоровья (желательно с привлечением специалистов, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родительские собрания, индивидуальная работа с родителями по созданию установки на совместную работу со школой с целью решения медико-психологических проблем развития детей. 2. Проведение медицинской консультации для родителей по итогам медицинских осмотров и наблюдений за здоровьем детей. 3. Индивидуальные консультации и беседы психологов с родителями. 4. Привлечение родителей к участию в создании интерьера школы классов, облагораживанию территории

		<p>необходимый мер по охране здоровья и жизни учащихся</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Разработка мед службой индивидуальных схем оздоровления учащихся 12. Создание банка данных детей с отклонениями в здоровье 13. Дальнейшая работа по созданию психологического центра 	<p>медицинских работников).</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Оздоровление педагогического коллектива (традиционные Дни здоровья, индивидуальные программы оздоровления и консультации врача, тренинги для учителей), организация групп здоровья для учителей. 7. Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма. 8. Ежегодный проф. осмотр учителей узкими специалистами, заключения договора о сотрудничестве с медицинскими учреждениями города 	
Культурно-просветительное и общевалеологическое	Осуществление образовательной и просветительной деятельности, имеющей целью формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди учащихся, их родителей и педагогов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение в содержание образования школьной валеологии, интегрирующей возрастную анатомию, физиологию и психологию, школьную и коммунальную гигиену за счёт введения спецкурсов. 2. Проведение циклов классных часов по валеологической тематике, обучению ЗОЖ, профилактике алкоголизма, курения, наркомании. 3. Школьные валеологические семинары, конференции, выпуск школьной газеты "Здоровье - залог оптимизма". 4. Организация медицинского лектория для учащихся по пропаганде ЗОЖ. 5. Оформление и периодическое обновление уголков здоровья, медицинской комнаты. 6. Внедрение валеологических знаний в учебные дисциплины. 7. Анкетирование учащихся с целью определения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Валеологическое образование педагогов и школьного персонала. Внедрение валеологических технологий в учебно-воспитательный процесс. 2. Разработка системы критериев и введение валеологического анализа урока. 3. Оказание методической помощи педагогам по реализации валеологического подхода к урокам. 4. Проведение практикумов, лекториев для учителей по вопросам школьной валеологии, информирование учителей об адапционных изменениях психики при повышении 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечение бывших выпускников и родителей учащихся к работе по пропаганде ЗОЖ (приглашение для выступления на классных часах, беседах, лекциях ведения спецкурсов по ЗОЖ) 2. Вооружение родителей основами психологопедагогических, медицинских знаний (конференции, семинары, психологические тренинга, мед. консультации для родителей. 3. Индивидуальная работа с асоциальными семьями

		уровня сформированности навыков ЗОЖ	умственной нагрузки, последствиях, хронической травматизации школьников в процессе обучения, о патологических отклонениях характера, неврозах, психических и соматических заболеваниях и т.д.	
Экологическое	Формирование ответственного отношения детей к природе и своему здоровью, формирование представлений о единстве социальной сущности человека и его биологической природы, привитие навыков экологически оправданного поведения в природе	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение в учебный план школы экологических спецкурсов 2. Деятельность экологического клуба. 3. Создание экологической библиотеки школы, работа постоянно действующей выставки литературы по экологической тематике, картотеки литературы. 4. Выпуск экологических газет или постоянно действующая экологическая рубрика в школьной газете. 5. Активизация внеурочной деятельности (проведение экологических игр, конкурсов, викторин). 6. Проведение в школе ежегодной экологической конференции. 7. Природоохранная деятельность учащихся на территории школы и микрорайона (рейды экономии, экологические десанты, сбор тревожной информации). 8. Привлечение учащихся к облагораживанию пришкольной территории (создание школьного парка, Альпийской горки, реконструкция клумб и т.д.). 9. Экологизация учебно-воспитательного процесса на основе внедрения проектной технологии природоохранительной направленности 10. Экскурсии в заповедники, научные учреждения, на производства по тематике рационального 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изучение и обобщение передового опыта по экологическому воспитанию, включение вопросов экологии во все учебные дисциплины. 2. Проведение ежегодных семинаров - практикумов по пропаганде экологических знаний для учителей. 3. Организация временных творческих групп учителей по экологическому воспитанию. 4. Проведение конкурсов методических разработок по организации природоохранительного просвещения 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Привлечение к сотрудничеству природоохранных предприятий и организации города 2. Привлечение родителей к планировке и облагораживанию пришкольной территории. 3. Работа по пропаганде логических знаний среди жителей микрорайона (выпуск рекламных щитов, плакатов, экологические десанты в домах микрорайона, индивидуальные беседы и лекции для родителей силами творческих групп учителей и членов экологического клуба) 4. Установление связей с экологическими общественными движениями, международными природоохранными организациями

		природоохранного воспитания и охраны природы.		
--	--	---	--	--

Мероприятия, проводимые на протяжении всего учебного года

1. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещённость рабочих мест учащихся, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
2. Организация ежедневного горячего питания для учащихся, систематический контроль качества пищи (тепловой режим, разнообразие, соответствие санитарным требованиям).
3. Работа по профилактике травматизма.
4. Физкультурные паузы на уроках, разработка комплексов упражнений для профилактики зрительного утомления, нарушения осанки.
5. Работа специальных групп по физическому воспитанию.
6. Валеологическое образование педагогического коллектива, работа постоянно действующего валеологического семинара для учителей, оказание методической помощи педагогам по реализации валеологического подхода к урокам.
7. Работа спортивных кружков и секций, тренажёрного зала.
8. Работа танцевальных кружков (народного и эстрадного танца), группы шейпинга.
9. Работа туристического и экологического клубов, миндж-клуба.
10. Работа факультативов по здоровому образу жизни
11. Индивидуальные консультации психологов для учащихся, учителей, родителей. Психологический тренинг для учителей.
12. Работа лектория для родителей. Темы лекций: "Режим дня школьника", "Питание и здоровье", "Профилактика простудных заболеваний", "Профилактика острых кишечных заболеваний", "Закрепление детей", "Культура питания", "Профилактика детского травматизма", "Профилактика вредных привычек", "Влияние конфликтов в семье на здоровье детей", "Организация досуга детей в семье" и пр.
13. Индивидуальные консультации врача для учителей и учащихся, разработка системы индивидуальных схем оздоровления.
14. Разработка межпредметного проекта "Планировка пришкольной территории", "Повестка 21 для школы".
15. Мероприятия по улучшению интерьера школы, создание уюта в столовой, медкабинете.
16. Внеклассная и внешкольная работа по пропаганде здорового образа жизни.
17. Усиление валеологической составляющей предметов естественнонаучного цикла (прежде всего биологии).
18. Работа по программе профилактики табакокурения и программе полового воспитания (см. Приложения).
19. Периодический выпуск газеты "Здоровый образ жизни".
20. Анкетирование учащихся с целью определения степени сформированности навыков ЗОЖ, изучения отношения учащихся к своему здоровью (по плану диагностических мероприятий).

Использование инновационных технологий

Проведение классных часов рекомендуется по методу социального взаимодействия, который основан на закономерностях формирования процессов сознания, самосознания, мотивации.

Основные принципы данного метода

1. Ведущая роль в воспитании отводится внешней среде, сощуму (сверстники, педагоги, родители).
2. Учёт естественной потребности каждого человека в самовыражении, самосовершенствовании.
3. Сознательное поведение ребёнка определяется мыслью - целью (если ребёнку привить мудрые мысли - цели, то он будет ими руководствоваться в своём поведении).
4. Учёт логики мыслительной деятельности (сначала необходимо вызвать эмоциональное переживание, затем дать возможность ребёнку заговорить с самим собой, далее слово

трансформируется в мысль).

Используя комплексный подход, систематичность и поэтапность, разнообразия форм и методов, учитывая возрастные особенности учащихся, школа может и должна активно влиять на позитивное развитие личности учеников, формируя ценности здорового образа жизни и антинаркотические установки.

Источник: Здоровый образ жизни: модели, программы, проекты: сборник программно-методических материалов. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 61с.