

**Главная  идея**,  заложенная  в  основу  программы:    Здоровый  физически,  психически, нравственно,  адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Цель  Программы:**  поиск  оптимальных  средств  сохранения  и  укрепления  здоровья  учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к  здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

1.Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2.Создать  условия  для  обеспечения  охраны  здоровья  учащихся,  их  полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

3.Выработать  у  учащихся  отрицательное  отношение  к  ПАВ  и  последствиям  их употребления.

4.Популяризация  преимуществ  здорового  образа  жизни,  расширение  кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5.Организовать  систему  профилактических  работ  по  предупреждению  детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Основные мероприятия Программы.**

1.  Внедрение технологий профилактики заболеваемости детей.

2.  Повышение  квалификации  педагогических  работников  по  проблемам  сохранения  и укрепления здоровья детей через семинары.

3.  Педагогические,  просветительские  и  физкультурно-оздоровительные  мероприятия  со школьниками.

4.  Укрепление материальной базы школы с целью создания условий сохранения и укрепления здоровья детей.

5.  Организация  пропаганды  среди  родителей  (законных  представителей)    знаний  по сохранению и укреплению здоровья детей.

**Сроки реализации Программы:**2022-2024 годы.

**Перечень направлений  деятельности** по здоровьесбережению:

1.  Оптимизация санитарно-гигиенических условий обучения.

2.  Рациональная организация учебного процесса и режима учебной нагрузки.

3.  Обеспечение полноценного питания детей в образовательном учреждении.

4.  Совершенствование системы физического воспитания.

5.  Обеспечение психологического комфорта всем участникам образовательного процесса.

6.  Использование здоровьесберегающих образовательных технологий.

7.  Широкое использование программ образования в сфере образования.

8.  Интеграция в учебно-воспитательный процесс оздоровительных мероприятий.

9.  Обеспечение семейного консультирования, ориентированного на укрепление здоровья и улучшения социальной адаптации ребенка.

10.  Организация работы по укреплению здоровья учителей.

11.  Обучение педагогических кадров по вопросам охраны здоровья детей.

12.  Проведение мониторинга здоровья.

**Критерии оценки** эффективности программы:

  Сбалансированность рациона питания и обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;

  Диспансерное наблюдение за здоровыми детьми и детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья;

  Отсутствие (отрицательная динамика) случаев травматизма, фактов употребления наркотиков, алкоголя, табака

  Обеспечение благоприятного социально-психологического климата в школе

  Реализация двигательного режима;

  Рост уровня мотивации к урокам физической культуры;

- позитивный рост охвата спортивными занятиями, кружками и секциями;

  Массовость и результативность общешкольных мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья учащихся;

  Привлечение родителей к проблемам сохранения здоровья учащихся школы (тематические лекции, стенды и т.д.)

**Законодательные и нормативные документы** для разработки программы:

1.  Закон РФ «Об образовании»

-  статья  2:  «Государственная  политика  в  области  образования  основывается  на  следующих принципах:  гуманистический  характер  образования,  приоритет  общечеловеческих  ценностей, жизни и здоровья человека…».

- статья 51: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников».

2. Концепция модернизации Российского образования: «…необходимо провести оптимизацию учебной,  психологической  и  физической  нагрузки  учащихся  и  создать  в  общеобразовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

3. Проект «Наша новая школа».

**I.  ВВЕДЕНИЕ.**

 Можно  ли    обучать  детей  так,  чтобы сохранилось  или  даже укреплялось состояние  их здоровья?  Теоретически  –  да,  практически  –  не  получается.    Врачи-педиатры, наблюдающие  состояние  здоровья  школьников,  а  также  данные  государственной медицинской  статистики  свидетельствуют  о  негативных  изменениях  в  организме  учащихся  в процессе  их  обучения  в  школах  разного  типа.  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).  В  современных  условиях «школьные  болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

       У  наших  школьников  чаще  выявляются  нервно-психические  расстройства  как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе. (социальный педагог, психолог школы)

        К  другим  заболеваниям,  часто  возникающим  у  школьников,  относятся  нарушение  зрения (миопия,  рефракционная  или  осевая,  и  т.д.),  болезни  костно-мышечной  системы  (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие).

        Заболеваемость детей школьного возраста держится  на  высоком уровне и составляет примерно 2200-2300 заболеваний  на  572 детей,  так как каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет  2,4-2,6  раза.  Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.У современных школьников стали чаще выявлять такие  нарушения физического развития, как дефицит массы тел  и низкий рост. Все это подтверждает,  что в образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

         Опыт  некоторых  школ  показывает,    что  создание  благоприятной  образовательной  среда способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

         Биологическая реакция организма школьника зависит от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

         Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

         Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы«Здоровье» задействованы все службы школы: администрация,педагоги, социальный педагог, советник директора, школьный  психолог, медицинский работник и технический персонал.

**II.  ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.**

Целью  данной  программы  является  поиск  оптимальных  средств  сохранения  и  укрепления здоровья учащихся школы, 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 педагогического коллектива.

**III.  ЗАДАЧИ.**

1.  Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2.  Создать  условия  для  обеспечения  охраны  здоровья  учащихся,  их  полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

3.  Выработать  у  учащихся  отрицательное  отношение  к  ПАВ  и  последствиям  их употребления.

4.  Популяризация  преимуществ  здорового  образа  жизни,  расширение  кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5.  Организовать  систему  профилактических  работ  по  предупреждению  детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

6.  Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**IV.  ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**

      Здоровый физически, психически, нравственно,  адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**V.  УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

  учащиеся;

  классные руководители;

  учителя-предметники;

  школьный фельдшер;

  врач-педиатр, закрепленный за учреждением;

  врачи-специалисты;

  социальный педагог;

  родители.

**VI.  ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

  Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для   учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к  новым условиям. | Сентябрь- ноябрь |
| 2. | Валеологический анализ расписания уроков. | Сентябрь, январь |
| 3. | Организация перемен и длительной динамической паузы с  обязательным пребыванием на свежем воздухе (1-4-е классы). | В течение  года |
| 4. | Организация перемен и создание на переменах таких условий,  которые способствовали бы двигательному режиму учащихся  разных возрастов. | В течение  года |
| 5. | Включение вопросов пропаганды ЗОЖ и профилактики употребления ПАВ в рабочие программы  по биологии, ОБЖ и др. предметам | В течение  года |
| 6. | Валеологический анализ урока. | Февраль |
| 7. | Повышение валеологической грамотности учителей. | Январь |
| 8. | Структурирование учебных программ  на основе валеологических  принципов. | Май |

Диагностическая  работа  –  комплекс  мероприятий,  направленных  на  отслеживание параметров  здоровья  как  учащихся,  так  и  учителей,  изучение  подвижности  адаптивных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Оформление  листка здоровья в классных журналах. | Сентябрь |
| 2. | Осуществление контроля  за соблюдением норм аудиторной и внеаудиторной  учебной нагрузки обучающихся. | Октябрь-  март |
| 3. | Анализ степени адаптации учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов  при переходе с одной ступени обучения на другую. | Сентябрь-  март |
| 4. | Запуск мониторинга уровня здоровья обучающихся | Сентябрь-  ноябрь |
| 5. | Учет пропусков уроков | В течение  года |
| 6. | Запуск медико-педагогического мониторинга детей и подростков  при зачислении их в школу | Апрель-май |
| 7. | Анкетирование учащихся с целью выявления их опыта табакокурения, употребления алкоголя и ПАВ | ноябрь-  декабрь |

   Профилактическая  и  коррекционная  работа  –  предупреждение  и  своевременное выявление  отклонений  в  развитии  и  состоянии  здоровья  воспитанников,  а  при  наличии каких-либо недугов профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Плановый медосмотр. | Сентябрь,  ноябрь |
| 2. | Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных  кабинетов | Сентябрь-  октябрь |
| 3. | Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов. | В течение  года |
| 4. | Мониторинг санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация. | В течение  года |
| 5. | Проведение плановой диспансеризации подростков. | По графику  поликлиники |
| 6. | Организация горячего питания. | В течение  года |
| 7. | Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов). | Ноябрь-  декабрь |
| 8. | Контроль за состоянием рабочей мебели. | Ноябрь,  февраль |
| 9. | Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации. | декабрь |
| 10. | Контроль за проведением ремонтных работ помещения школы. | В течение года |

Работа  по  пропаганде  ЗОЖ  и  профилактике  употребления  ПАВ – комплекс мероприятий  направленных  на  популяризацию  преимуществ  здорового  образа  жизни  и формирование у учащихся отрицательного отношения к ПАВ и последствиям их  употребления.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Реализация мероприятий по профилактике наркомании, алкоголизма и табакокурения | В течение  года |
| 2. | Внедрение обучающих программ-тренингов активной  психологической защиты для детей и подростков; составление психологических характеристик | В течение  года |
| 3. | Организация самоуправления детей и подростков в целях формирования личностной устойчивости к социальным патологиям | сентябрь |
| 4. | Организация внеурочной занятости учащихся школы: кружки, секции, игровые площадки | Сентябрь-  октябрь |
| 5. | Раннее выявление социальных патологий в детско-подростковой среде: подворовой обход, патронаж семей, находящихся в социально-опасном положении | В течение  года |
| 6. | Организация социального контроля за данным контингентом детей: патронаж, анкетирование, организация питания, контроль за посещаемостью занятий, профилактические беседы | В течение  года |
| 7. | Оказание медико-психологической помощи детям и родителям | В течение  года |
| 8. | Учёт обучающихся с риском наркотизации и проблемами наркотической зависимости | В течение  года |
| 9. | Взаимодействие с наркологической службой МВД | В течение  года |
| 10. | Предупреждение внутрисемейного вовлечения детей в раннюю наркотизацию: оказание адресной помощи, тренинги для родителей и детей по активной антинаркотической профилактике | В течение  года |
| 11. | Предупреждение случаев жестокого обращения с детьми: семейные праздники, спортивные соревнования | В течение  года |

 Научно-методическая  и  опытно-экспериментальная  работа  –  скорейшее  внедрение результатов  научных  достижений  в  плане  сохранения  и  укрепления  здоровья  в  практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное  внедрение в учебный процесс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Внедрение новых результатов научных достижений в области  экологии,   медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса. | Сентябрь-ноябрь |
| 2. | Методическое обеспечение просветительской антинаркотической работы | В течение  года |
| 3. | Контроль за недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов. | В течение года |

Информационно-просветительная  работа  –  пропаганда  здорового  образа  жизни, наглядная  агитация,  консультации  по  всем  валеологическим  вопросам,  включая  такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение праздников «День Здоровья» | В течение года |
| 2. | Разработка и проведение общешкольных профилактических мероприятий:  - акции;  -«круглые столы»;  - конференции;  - дискуссии | В течение года |
| 3. | Проведение родительских лекториев | По графику |
| 4. | Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет,  оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личными примером учителей          ( привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом). | В течение года |

  Координационная работа – формирование непрерывного валеологического образования. Связь  с  ведущими  научно-методическими  центрами  по  валеологии,  институтами повышения квалификации.

**VII.  ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ**

**В КОНТЕКСТЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1.Функции  медицинской службы:

  проведение диспансеризации учащихся школы;

  медосмотр учащихся школы,  определение уровня физического здоровья;

  выявление учащихся специальной медицинской  групп.

2.Функции директора и его заместителей:

  общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

  общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;

  организация преподавания вопросов ЗОЖ и профилактики употребления ПАВ  на уроках;

  организация и контроль уроков физкультуры;

  обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;

  разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;

 организация работы классных руководителей по программе «Здоровье на 5!» и ее контроль;

  организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

3.Функции классного руководителя и воспитателя:

  санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

  организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;

  организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

  организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике употребления ПАВ;

  организация и проведение профилактических работы с родителями;

  организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ПДН, ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;

  организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, часы общения,  диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье на 5!»;

  организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

  организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

**VIII.  СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Учреждение** | **Задачи и направления** | **Формы взаимодействия** |
| ЦРБ | Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное  лечение. | Профосмотры, диспансе-  ризации, медицинская  помощь для учащихся и  сотрудников школы. |
| ГИБДД | Предупреждение детского травматизма. | Лекции, беседы, ролевые  игры для учащихся и  родителей |
| МВД по г.Южно-Сухокумск | Предупреждение и пресечение правонарушений связанных с незаконным оборотом наркотиков в ОУ, профилактика административных правонарушений. | Рейды, дежурства,  участие в совете  профилактики, лекции,  беседы для учащихся и  родителей |
| Врач – нарколог | Профилактика употребления ПАВ (в том числе табакокурения, употребления алкоголя  и наркотиков) | Лекции для учащихся и  родителей,  индивидуальные беседы,  психологические  тренинги. |

**IX.  ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ НА 5!» НА  2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1 этап (2022/2023 уч.г.)

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и

   состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Оформление медицинских карт и листков Здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп | сентябрь | 1-11 | Шк.медсестра, Кл.руководит.,  учителя физ-культуры |
| Диспансеризация учащихся | По графику  поликлиники | 2-9 | Шк.медсестра, кл.руководит.,  специалисты  поликлиники |
| Профосмотры старшеклассников | По графику  поликлиники | 10-11 | Шк.медсестра, кл.руководит.,  специалисты  поликлиники |
| Анализ случаев травматизма в школе. | В течение  года | 1-11 | Шк.медсестра, кл.руководит. |
| Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни | В течение  года | 1-11 | Шк.медсестра, кл.руководит. |

2.Мониторинг  психофизического здоровья учащихся

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Тестирование в рамках Комплексной программы оценки психофизического    состояния и функционирования возможностей  организма человека | В течение  года | 1-11 | Психолог |
| Психологический мониторинг здоровья учащихся:    тест на адаптацию в нач.школе,  средней школе, старшей школе;    тест на тревожность | Сентябрь-  январь | 1, 3, 5,  10 | психолог |
| Анкетирование учащихся, учителей и родителей в рамках программы «Здоровье на 5!» | В течение  года | 1-11 | Зам.директора  по ВР |

3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического  режима в школьном учреждении

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Эстетическое оформление класса и школы | В течение  года | 1-11 | Зам.директора  по ВР |
| Рациональное расписание уроков, не допускающее  перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | В течение  года | 1-11 | Зам.дир. по  УВР |
| Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: проветривание;   освещение; | 1 раз в нед. | Все  помещения | Зам.директора  по АХЧ |
| Контроль за качеством питания и питьевым режимом | Ежедневно |  | Мед.сестра |
| Диагностика  загруженности учащихся домашними занятиями. | В течение  года |  | Зам.дир. по  УВР |
| Организация активного отдыха на переменах. | Постоянно | 1-4 | Кл. руководители |

   4.Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Прививки детей согласно приказам Минздрава | В течение  года | 1-11 | Мед.сестра |
| Профилактическая работа во время эпидемий. | В течение  года | 1-11 | мед.сестра |
| Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы | В течение  года | 1-11 | Социальный педагог |

5.Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры | В течение  года | 1-11 | Учитель  физкультуры |
| Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций | В течение  года | 1-11 | Учитель Физ-  ры, учителя  нач. классов |
| Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и  краевых соревнованиях | В течение  года | 1-11 | Кл.рук-ли,  учителя физ-ры |
| Организация «Дней Здоровья», прогулок, поездок, экскурсий, походов. | В течение  года | 1-11 | Социальный педагог  Кл. руководите  ли |
| Работа спортивных секций | В теч.года | 1-11 | Учитель физ-ры |

6.Профилактика травматизма

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД,  тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов) | В течение  года | 1-11 | Зам.дир. по ВР,  Кл. руководит. |
| Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках  курса  ОБЖ | По программе | 1-11 | Преподаватель  ОБЖ, учителя  нач.классов |
| Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники  безопасности. | сентябрь | 1-11 | Директор  школы,  Кл. рук-ли |
| Статистика и анализ случаев травматизма в школе. | В течение  года | 1-11 | Медсестра, зам.  директора по УВР |

7. Работа по пропаганде ЗОЖ и профилактике употребления ПАВ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Срок** | **Класс** | **Ответственный** |
| Участие в профилактической межведомственной акции «Твой выбор» | май-  сентябрь | 1-11 | зам. директора по ВР, Социальный педагог |
| Организация кинолектория для учащихся с демонстрацией фильмов антинаркотической направленности «Как прекрасна жизнь!» | в течение  года | 5-11 | Социальный педагог, зам. директора по ВР |
| Турнир по мини-футболу | октябрь | 5-6 кл  7-8 кл | учителя  физической  культуры |
| Тематические классные часы «Здоровье свое ты всегда береги, без вредных привычек по жизни иди» | В рамках  месячника  «Здоровье» | 1-11 кл | Кл. руководители, Социальный педагог |
| Конкурс рисунков «Я выбираю жизнь» | Октябрь -  ноябрь | 5-11 | Кл. руководители, Социальный педагог |
| Конкурс плакатов «Нет –  наркотикам!» | Октябрь -  ноябрь | 5-11 | Зам. дир. по ВР, Социальный педагог. |
| Конкурс рисунков « Вредные привычки - нам не сестрички!» | В рамках  месячника  «Здоровье» | 1-4 кл | кл. руководители, Социальный педагог |
| Конкурс слайд - презентаций  « Береги здоровье   смолоду»  (к Всемирному дню здоровья) | 1-6 апреля | 7-11 кл | Классные  руководители,  учитель  информатики |
| Медико-правовой лекторий «Наркотики. Закон. Ответственность» | В рамках  декады  правовых  знаний | 8-9 | зам.директора по  ВР, социальный педагог  инспектор ПДН |
| Библиотечный час «Наркотики. Радость или смерть» | март  (по графику  кл.часов) | 9-11 | зав.библиотекой |
| Выставка книжно-иллюстративного материала «Подросток и наркотики» | в течение  года |  | зав.библиотекой |
| Проведения Дней здоровья | Раз в  четверть | 1-11 | зам. директора по ВР,  учителя  физ-ры |
| Проведение физкультминуток  на каждом уроке и зарядки перед 1 уроком | в течение  года | 1-11 | зам. директора по ВР, учителя-  предметники |
| Лекция «Наркотики и здоровье человека» | ноябрь | 7-8 | Врач - нарколог |
| Лекция «О вреде курения» | октябрь | 5-6 | Врач - нарколог |
| Лекция «Как сохранить свое здоровье» | апрель | 6-7 | Врач - нарколог |
| Беседа «Здоровье в порядке: спасибо зарядке» | январь | 3-4 | Мед сестра |
| Лекция «Здоровье и спорт» | январь | 9-10 | Мед. сестра |
| Лекция «Здоровье девушки» | январь | 10-11 | Мед сестра |
| Лекция «Здоровье юноши» | январь | 10-11 | Мед. сестра |
| Оформление классных уголков здоровья | октябрь | 1-11 | Кл. руководители |
| Конкурс литературных творческих работ по профилактике наркомании «Я выбираю жизнь» | март | 8-11 | Уч. русского  языка и  литературы |
| Акция «Досуг» | Сентябрь-  октябрь | 1-11 | Зам. директора по ВР, руководители  кружков, секций |
| Веселые старты | декабрь | 1-4 | Преподаватель  физкультуры |
| Выступление школьной агитбригады в  пришкольном оздоровительном лагере «Теремок» на тему: «Жизнь-это здорово!» | Июль - август | 1-7 | Начальник лагеря |
| Работа «кабинета доверия» | в течение года | 1-11 | социальный  педагог  педагог-психолог |
| Оказание медико-психологической помощи детям и родителям | в течение года | 1-11 | педагог-психолог  социальный  педагог |
| Семинар классных руководителей «Новые подходы в организации воспитательной работы (в том числе по профилактике употребления ПАВ и пропаганде ЗОЖ) | сентябрь | 1-11 | Рук. МО классных  руководителей |
| Семинар классных руководителей «Формирование у детей правильного отношения к здоровью в условиях современного развития общества» | Ноябрь-  декабрь | 1-11 | Рук. МО классных  руководителей |
| Проведение при информированном  согласии обучающихся диагностики на употребление наркотиков | октябрь | 9-11 | Зам.директора по ВР, мед. сестра |
| Консультирование родителей по проблемам взаимоотношений с ребёнком, употребляющим наркотические средства | по мере  необходимо-  сти |  | социальный  педагог,  педагог-психолог |
| Взаимодействие с наркологической службой, ОМВД | в течение  года |  | социальный  педагог |
| Работа родительского актива по поддержке «проблемных семей» с целью создания микросреды, нетерпимой к распространению и употреблению психоактивных веществ | ежемесячно | 1-11 | Классные  руководители;  родительские  комитеты |
| Семейное консультирование:  социологическое исследование семьи, проведение тестирования, индивидуальные беседы | в  течение  года | 1-11 | социальный  педагог, психолог |

 II этап (2023/2024 уч.г.)

      На основе результатов обследования учащихся и итогов выполнения программы «Здоровье на5!» за 2022/2023 уч. г. будет разработана программа оздоровительной работы летом и внесены коррективы в программу «Здоровье на 5!» на 2023/2024 уч.г.

**IX. ЗАКЛЮЧЕНИЕ**.

     Данная программа «Здоровье на 5!» рассчитана на 3-5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

      В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

  отработка  системы  диагностики  уровня  здоровья  учащихся  школы  и  целенаправленного

отслеживания его в течение всего времени обучения;

  создание  условий  для    обеспечения  охраны  здоровья  учащихся,  их  полноценного

физического развития и формирования здорового образа жизни;

  просвещение  родителей  в  вопросах  сохранения  здоровья  детей;  а  также  углубиться  в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

      Успешность  осуществления  поставленной  цели  будет  во  многом    зависеть  от  включенности педагогического  коллектива  в  процесс  реализации  данной  программы,  осознанного  понимания

каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

**Х.   АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ** В  законе  РФ  «Об  образовании»  (ст.  51)  сказано:  «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся». Поэтому одной из приоритетных  задач,  стоящих  перед  современной  школой  в  течение  последних  лет,  является сохранение и укрепление здоровья детей.

Успешность  обучения  в  школе  определяется  уровнем  состояния  здоровья,  с  которым  ребенок пришел  в  1  класс.  Это  исходный  фон.  В  дальнейшем  состояние  здоровья  также  имеет  главное значение, но не менее важны и условия образовательной среды для сохранения здоровья ребенка.

Через школу проходит всё население, и на этом этапе социализации личности формируется индивидуальное здоровье детей и всего общества в целом. И что же мы можем наблюдать?

  Результаты медицинских осмотров говорят о том, что здоровыми можно считать 20-25 % первоклассников, у остальных же имеются различные нарушения состояния здоровья.

Следовательно, работать нам приходится с детьми ослабленными.

Учёные отмечают, что первый скачок в увеличении количества детей, страдающих хроническими заболеваниями, происходит в возрасте 7-10 лет. К наиболее распространённым хроническим заболеваниям относятся болезни органов дыхания, уха, горла, носа, расстройство обмена веществ, нарушение осанки.

По данным Минздрава РФ, из 6 млн. подростков 15-17 лет, прошедших профилактические осмотры,  у  94,5%  были зарегистрированы различные заболевания, при этом треть заболеваний ограничивает выбор будущей профессии. Почти 40% юношей по медицинским показаниям не годятся для службы в Вооружённых силах. Выявлена ежегодная тенденция роста хронической заболеваемости школьников со среднегодовым темпом 5,84%. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается в 4 раза.

     Одна из самых частых патологий у школьников – нарушение остроты зрения, но чаще это не врождённое отклонение, а приобретённое за время обучения в школе. По данным специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей, в последние годы наметились следующие негативные тенденции:

•     значительное снижение числа абсолютно здоровых детей (их остаётся не более 10-12%);

•     стремительный рост числа функциональных нарушений и хронических заболеваний, которые зарегистрированы у 50-60% школьников;

•   резкое увеличение доли патологии органов пищеварения, опорно-двигательного аппарата, почек и мочевыводящих путей;

•     увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов (у 20% старшеклассников в анамнезе 5 и более диагнозов).

А как обстоят дела у нас в школе.  Если проанализировать результаты медицинского осмотра за три года можно сделать вывод, что на сегодня каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения.

Выделяют следующие их формы:

-заболевания костно-мышечной системы;

- органов зрения;

-органов пищеварения;

-нервные и сердечно- сосудистые заболевания.

-болезни органов дыхания.

Тематические классные часы

**1 – 4  классы**

1.  Режим дня.

2.  Закаливание организма.

3.  Культура поведения в общественных местах.

4.  Культура поведения за столом.

5.  Культура питания.

6.  Мой друг – Мойдодыр.

7.  Культура одежды

8.  Профилактика простудных заболеваний.

9.  Береги здоровье смолоду.

**5 – 8 классы**

1.  Режим дня.

2.  Что такое здоровье?

3.  Способы укрепления здоровья.

4.  Культура питания.

5.  Культура одежды.

6.  Гигиена мальчика и девочки.

7.  Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.

8.  О вредных привычках.

9.  О вреде никотина.

10. О вреде алкоголя.

11. Имя беды – наркотик.

12. Покончить с грубостью.

13. Определение здорового образа жизни.

**9 – 11 классы**

1.  Береги здоровье смолоду.

2.  О вкусах не спорят,  о манерах надо знать.

3.  Гармония тела.

4.  Роль спорта в жизни человека.

5.  Как одеваться: стильно, модно, удобно?

6.  Система питания старшеклассника.

7.  Культура гигиены девушки.

8.  Культура гигиены юноши.

9.  Покончить с грубостью.

10. Победить зло.

11. Стресс.

12. Традиции и табакокурение.

13. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.

14. Почему принимают наркотики.

15. Когда возникает интерес к наркотикам.

16. Наркотики и их жертвы.                    

**Тематика родительских собраний**

1.  Психологические особенности учащегося (по возрастам).

2.  Режим дня и гигиенические нормы.

3.  Режим питания.

4.  Встреча с сотрудниками ПДН .

5.  Семейные конфликты (ведет психолог)

6.  Как уберечь вашего ребенка от наркотиков. (социальный педагог)

**Конкурсы, викторины**

1.Конкурсы рисунков:

  «Осторожно, дети!»;

  «Я за здоровый образ жизни!»;

  «Зеленая аптека».

2.  Конкурс плакатов:

  «Жизнь без наркотиков»;

  «Нет вредным привычкам».

3.  Викторины:

  «Красный, желтый, зеленый»;

  «Кушайте на здоровье».

4. Ролевая игра «Суд над табаком».

5. Веселые старты.

6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».

7. Товарищеские встречи по разным видам спорта.