

Согласовано  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «30» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МАОУ СШ № 17  
№ 03-02-401  
от «30» августа 2023

**Программа  
деятельности МАОУ СШ № 17  
по сохранению и укреплению здоровья обучающихся**

*«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».*

### **1. Краткое обоснование создания программы**

В последнее время все очевиднее становится ухудшение здоровья обучающихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься трудом. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны. Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа “Шаги к здоровью” является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования.

Путем реализации программы раскрываются возможности школы в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья обучающихся.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – профилактика причин негативно влияющих на здоровье школьника.

#### **Факторы, влияющие на здоровье ученика:**

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

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

#### **Цели программы:**

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.

#### **Задачи программы:**

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.

2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Развитие психологической службы школы для своевременной профилактики нарушений психологического состояния учащихся.
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.
6. Реализация здоровьесберегающих программ различной направленности

***Приоритетные направления:***

**1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья обучающихся**

*Основные задачи направления:*

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.

**2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

*Основные задачи направления:*

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

**3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.**

*Основные задачи направления:*

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

**4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.**

#### *Основные задачи направления:*

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

#### *Методическое обеспечение программы:*

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

#### *Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:*

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

#### *Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:*

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

#### *Принципы здоровьесберегающих технологий:*

- «Не навреди!».
- Принцип сознательности.
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип повторения знаний, умений и навыков
- Принцип постепенности.
- Принцип индивидуализации и доступности.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
- Принцип наглядности.
- Принцип активности.
- Принцип оздоровительной направленности

- *Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.*
- *Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников.*
- *Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.*

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

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив школы, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. улучшение организации питания учащихся;
7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей. Для этого нами создана

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

*Это – человек:*

- *относящийся к здоровью как к важной личной и общественной ценности;*
- *знающий механизмы и способы поддержания здоровья;*
- *физически развитый;*
- *стремящийся к физическому совершенствованию;*
- *без вредных привычек;*
- *знающий и владеющий приемами и способами оздоровления своего организма.*
- 
- **Программа предусматривает:**
- **1-й этап** – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы; актуализацию, определение цели и задач её выполнения - 2021.
- **2-й этап** – внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся– 2021-2025.
- **3-й этап** – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития – 2025г.

**Рекомендуемые темы классных часов и бесед:**

**1-4 классы**

**Тема 1: Режим дня.** Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.** Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.** Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

## 5-9 классы

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

## 10-11 классы

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

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

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

**Тема 4: Иммуитет и его укрепление.** Что такое иммуитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

### **План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.**

**Цель:** углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

#### **Основные задачи:**

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

#### **Содержание мероприятий.**

##### 1. Тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 классов.

###### *1. Здоровье нации и вредные привычки:*

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

###### *2. Курение и его опасность для организма:*

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

*3. Алкоголь, его опасность для организма:*

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

*4. Основные виды психоактивных веществ:*

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

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

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

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

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

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

**План мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся  
на 2023-2024 учебный год**

Мероприятие	Срок	Ответственный
<b>Организационно-управленческая деятельность</b>		
Разработка локальных нормативно-правовых актов: <ul style="list-style-type: none"> <li>• положения о Дне здоровья;</li> <li>• положения о спортивных соревнованиях</li> </ul>	В течение года	Заместитель директора по ВР Бородина О.М., по УВР Малашкина Е.А.



Издание приказов по ОУ по вопросам здоровьесбережения	Август – май	Директор МАОУ СШ № 17 Челазнава Е.В., Заместитель директора по УВР Малашкина Е.А.
Совещания при директоре по результатам ВШК: 1. Организация горячего питания. Соблюдение графиков обеззараживания воздуха; проветривания кабинетов; уборки помещений; организации питания в школьной столовой. Организация работы по гигиеническому воспитанию обучающихся, и их родителей (законных представителей) по профилактике инфекционных заболеваний, в том числе, новой коронавирусной инфекции (COVID-19) 2. Укрепление психического здоровья и физическое воспитание через реализацию рабочей программы воспитания ООП НОО 3. Соблюдение требований СанПиН к организации образовательной деятельности (качество подготовки учебных кабинетов к урокам). Укрепление психического здоровья и физическое воспитание через реализацию рабочей программы воспитания ООП ООО 4. Организация обучения на дому. Организация работы по гигиеническому воспитанию обучающихся, и их родителей (законных представителей) по профилактике инфекционных заболеваний, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19). Соблюдение графиков обеззараживания воздуха; проветривания кабинетов. 5. Организация работы по охране жизни и здоровья на уроках физкультуры и технологии. 6. Реализация программы воспитания обучающихся (ООП СОО) в части физического воспитания и сохранения психического здоровья	Сентябрь  Октябрь  Ноябрь  Декабрь  Март  Апрель	Заместитель директора по УВР Малашкина Е.А.
Семинар для слушателей ИПК «Сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования»	Октябрь	Заместитель директора по УВР
Заключение договора с поликлиникой о проведении лечебно-оздоровительной работы на базе МАОУ СШ № 17	Август	Директор МАОУ СШ № 17
<b>Здоровьесберегающая среда школы</b>		
Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	Ежемесячно	Заместитель директора по АХР Вербицкая Е.М.
Мониторинг состояния содержания помещений ОУ, мебели, оборудования		
Организация системы доступного, разнообразного и качественного школьного питания детей, полная компенсация его стоимости для обучающихся ОУ	В течение учебного года	Директор МАОУ СШ № 17, заместитель директора по УВР Малашкина Е.А.
Соблюдение воздушного, светового и теплового режи-	Постоянно	Заместитель дирек-

мов в ОУ		тора по АХР Вербицкая Е.М.
Организация питьевого режима		
Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в ОУ		
Содержание в исправности кровли, подвалов, системы отопления, горячего и холодного водоснабжения, канализации		
Содержание в исправности электрооборудования		
Проверка состояния охраны труда в ОУ и документации по технике безопасности в учебных кабинетах	Ежемесячно	Заместитель директора по УВР Вербицкая Е.М. Специалист по кадрам Хитрина Н.Н.
Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в ОУ	Сентябрь	
Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и технических средств обучения для кабинетов	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР Вербицкая Е.М.
Обеспечение хранения спортивного инвентаря и оборудования	Постоянно	Заместитель директора по АХР Вербицкая Е.М.
Приобретение необходимого медицинского оборудования	В течение учебного года	
Приобретение необходимого спортивного оборудования и инвентаря, тренажеров		
Обеспечение школьной мебелью в соответствии с ростовыми группами	Август	
Обеспечение готовности помещений МАОУ СШ № 17, системы отопления для работы в зимний период	Сентябрь	
Организация ремонта учебных кабинетов	Июнь – август	
Подготовка актов по приемке МАОУ СШ № 17	Август	
Обеспечение учебных кабинетов медицинскими аптечками		
Проверка гигиенического состояния МАОУ СШ № 17 перед началом учебного года и определение готовности школы к приему обучающихся		
<b>Рациональная организация образовательного процесса</b>		
Осуществление контроля учебной нагрузки при организации образовательного процесса	Постоянно	Заместители директора по УВР Шестакова Л.С., Курбатова Т.В., Малашкина Е.А., Бородина О.М.
Контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований к учебным планам, расписаниям первой и второй половины учебного дня, режима дня		
Мониторинг оптимальности учебной нагрузки с учетом дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся	Раз в четверть	Учителя физической культуры
Динамическая скрининг-диагностика физического развития, функциональных резервов организма, нейродинамических показателей нервной системы, психического состояния, индивидуальных конституциональных особенностей, адаптивных (резервных) возможностей, образа жизни и среды, в которой происходит учебная и трудовая деятельность участников образовательного процесса. Тесты:	В течение учебного года	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• оценка физического развития (медработники);</li> <li>• оценка функционального состояния и физической подготовленности (учителя физической культуры);</li> <li>• оценка уровня социально-психологической адаптации к школе (учителя начальных классов; педагог-психолог);</li> <li>• отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни (учителя начальных классов; педагог-психолог);</li> <li>• оценка уровня тревожности (педагог-психолог);</li> <li>• оценка различных видов памяти: механической, смысловой, образной (педагог-психолог);</li> <li>• оценка нейродинамических свойств нервной системы, позволяющая судить о состоянии нервных процессов: соотношение возбуждательных и тормозных процессов, скорость зрительно-моторных реакций (педагог-психолог)</li> </ul>		
Анализ соотношения дозировки письменной домашней работы и письменной классной работы	Постоянно	Заместители директора по УВР Шестакова Л.С., Малашкина Е.А.
Контроль соблюдения санитарно-гигиенических условий использования технических средств обучения и компьютерной техники в образовательном процессе		
Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах		
Осуществление контроля соблюдения режима дня обучающихся		
Введение дополнительных каникулярных дней для обучающихся 1-х классов	Февраль	Заместитель директора по УВР Курбатова Т.В.
Введение индивидуального разгрузочного дня для обучающихся с тяжелыми формами заболеваний	В течение учебного года	Заместитель директора по УВР Малашкина Е.А.
Учет отсутствующих детей в классе	Ежедневно	Классные руководители. Заместитель директора по ВР Бородина О.М.
<b>Лечебно-профилактическая работа</b>		
Проведение профилактического осмотра обучающихся на кожные заболевания и педикулез после каникул и по показаниям	В течение учебного года	Медицинские работники
Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	По плану КГБУЗ «КГДП № 2»	
Организация и проведение медицинского осмотра всех обучающихся с целью определения медицинской группы для занятий физической культурой	Сентябрь	
Анализ результатов медицинских осмотров	По окончании осмотра	
Профилактика травматизма среди обучающихся, учет и анализ всех случаев травм	В течение учебного года	Заместитель директора по ВР Бородина

		на О.М., классные руководители
Посещение уроков физической культуры и занятий спортивных секций	Ежемесячно	Классные руководители
Профилактика близорукости (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за ученическими столами, упражнения для глаз, использование офтальмотренажера)	В течение учебного года	Классные руководители
Беседы по профилактике заболевания опорно-двигательного аппарата, режиму дня, личной гигиене		Медицинские работники. Классные руководители
Витаминопрофилактика (С-витаминизация третьего блюда с целью повышения иммунитета и профилактики острых заболеваний)		
Проведение профилактических мероприятий в период сезонных заболеваний ОРЗ, ОРВИ, заболеваний «COVID-19»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг количества заболевших;</li> <li>• санитарная обработка учреждений;</li> <li>• проведение профилактических бесед с учащимися и родителями</li> </ul>		Заместитель директора по УВР Малашкина Е.А., зам. директора по АХР Вербицкая Е.М., классные руководители
Организация коррекционно-оздоровительной работы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование специальных медицинских групп;</li> <li>• введение обязательных физкультминуток на уроке с учетом заболевания и патологии ребенка, утренней гигиенической гимнастики, подвижных игр на перемене;</li> <li>• проведение динамических часов в 1-х классах: прогулки на свежем воздухе и т. д.</li> </ul>		Заместитель директора по УВР Малашкина Е.А. Классные руководители. Учитель физкультуры в СМГ
Организация занятий групп СМГ	Сентябрь, в течение года для вновь прибывших	
<b>Спортивно-оздоровительная работа</b>		
Динамические паузы и физкультминутки на уроках, подвижные школьные перемены	В течение учебного года	Классные руководители
Неделя психологии	Ноябрь, апрель	Педагоги-психологи
Соревнования по различным видам спорта	В течение учебного года	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры
Всемирный день здоровья	Апрель	Заместитель директора по ВР
<b>Программно-методическое обеспечение образовательного процесса</b>		
Разработка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• плана по охране и укреплению здоровья обучающихся;</li> <li>• цикла бесед, классных часов, мероприятий для детей и родителей по каждой параллели по вопросам здоровьесбережения</li> </ul>	В течение учебного года	Заместитель директора во УВР Малашкина Е.А.
Создание:	В течение	

• банка методических разработок по вопросам здоровьесбережения и здоровьесформирования	учебного года	
Введение здоровьесберегающих курсов, предметов, отдельных модулей в структуру и содержание вариативной части учебных планов		Заместитель директора по УВР Курбатова Т.В.
<b>Санитарно-просветительская работа</b>		
Круглые столы: • "Вредные привычки и их предупреждение" (5–6-е классы); • "Еда, которая тебя убивает" (7–8-е классы); • "Жизнь без вредных привычек" (9–11-е классы)	Октябрь Ноябрь Февраль	Заместитель директора по ВР; педагоги-психологи; медицинские работники; партнеры
Диспуты: • "Незаменимый помощник или? О пользе и вреде компьютера" (6–8-е классы); • "Жизнь без сигарет – это реально?" (9–11-е классы)	Сентябрь Октябрь	
Викторина "Гигиена и движение – это всех проблем решение" (5–8-е классы)	Ноябрь	
Ролевая игра о вреде курения "Сомнительное удовольствие" (8–9-е классы)	Март	
Лекции для обучающихся: • о вреде употребления пива, слабоалкогольных и энергетических напитков; • о вреде табакокурения и курительных смесей для здоровья человека; • о принципах рационального, здорового питания; • о профилактике ВИЧ/СПИД, вирусных гепатитов В и С и др.; • как сохранить хорошее зрение; • острые кишечные заболевания и их профилактика; • режим дня и его значение; • культура приема пищи	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Январь Февраль Март Апрель	
Разработка памяток для обучающихся	В течение учебного года	
Тематические классные часы	В течение года	Классные руководители
<b>Работа с родителями</b>		
Консультации родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	В течение учебного года	Классные руководители, педагоги-психологи, педагоги доп. образования
Классные родительские собрания	Раз в четверть	Классные руководители

### **Профилактическая психолого-педагогическая программа «Мой выбор» (профилактика раннего употребления ПАВ)**

#### **Пояснительная записка.**

Проблема злоупотребления психоактивными веществами остается чрезвычайно актуальной для России и требует пристального внимания. В употребление психоактивных

веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь.

Программа основана на комплексном подходе, ориентированном не только на личность, но и на потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение заводить знакомства, выбирать себе друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные и одновременно положительные решения; конструктивному и уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; правильному построению взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым психоактивным веществам и развитию навыков противостояния началу употребления психоактивных веществ.

**Целевая аудитория программы:** обучающиеся 11-15 лет, состоящие на профилактическом учете. Программа рассчитана на индивидуальные занятия с педагогом-психологом и социальным педагогом раз в месяц, 9 занятий в год.

Программа включает тематику в составе занятий, призванных поэтапно формировать у подростков установку на здоровье как главную ценность. Программа представляет собой синтез современных подходов к профилактике употребления ПАВ:

1. Подход, основанный на эмоциональном обучении. Повышение самооценки, развитие навыков принятия решений, формирование способностей справляться со стрессом.
2. Подход, основанный на формировании навыков личностного поведения и межличностного общения.
3. Подход, основанный на роли социальных факторов. Формирование навыков устойчивости к социальному давлению, негативному воздействию средств массовой информации.
4. Подход, основанный на распространении информации о факторах влияния ПАВ на организм, поведение молодого человека.

**Цель:** создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, снижающих вероятность приобщения детей и подростков к употреблению психоактивных веществ.

#### **Задачи:**

1. Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах;
2. Пропаганда здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности;
3. Формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения обратиться при необходимости за помощью;
4. Оказание психологической помощи и поддержки несовершеннолетним, имеющим отклонения в поведении, либо проблемы в обучении, а также родителям обучающихся.

#### **Принципы реализации программы:**

1. Ненасильственность общения.
2. Неконкурентный характер отношений. Создание атмосферы доверия, психологической безопасности.
3. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими лично значимых проблем.
4. Положительный характер обратной связи.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Повышение уровня развития умений и навыков:
  - а) уверенного позитивного поведения;

- б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
- в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
- г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».

**Критерии эффективности:**

1. появление у подростков устойчивых интересов;
2. повышение успеваемости;
3. изменение количества подростков, состоящих на учете;
4. изменение количества детей, состоящих в «группе риска»;
5. изменение причин, по которым дети попадают в «группу риска».

**Тематическое планирование**

<b>№</b> <b>п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>
1	Обновление списка «группы риска».  Диагностика уровня самооценки, мотивации, тревожности и других личностных особенностей. Наблюдение во время урока и во внеурочное время.	Сентябрь
2	Я – это интересно (упражнения на изучение особенностей качеств личности и самооценки).	Октябрь
3	Эмоциональный интеллект (упражнения на развитие навыка распознавания и управления эмоциями).	Ноябрь
4	Мои ценности, интересы и способности.	Декабрь
5	Взаимодействие с окружающими. Выход из конфликтных ситуаций.	Январь
6	Стресс и способы преодоления «плохого» настроения.	Февраль

7	Как сказать «нет». Уверенное поведение.	Март
8	Зависимость от ПАВ. Последствия и мифы.	Апрель
9	Подведение итогов года. Формулирование целей и планов.	Май
10	Правила безопасного поведения и ответственность за преступления и правонарушения, связанные с ПАВ.	Ежемесячно

Темы занятий связаны с повышением социального и личностного благополучия учащегося, а также предоставлением информации о последствиях употребления ПАВ. В зависимости от особенностей личности учащегося и его актуальной ситуации развития, наполняемость тем может корректироваться.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Мой выбор» для обучающихся МАОУ СШ № 17 составлена педагогом-психологом и социальным педагогом с использованием методических учебных пособий: «Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» (профилактика раннего употребления подростками ПАВ)» Авт.: Байдакова Е.Г.; «В помощь профилактикологу: Часть 2» (практическое пособие для специалистов образовательных учреждений Авт.-сост: Скуднова И.В. Махова Н.А.; «Познаю себя и учусь управлять собой» Авт.: Смирнова Е.Е.