



СОГЛАСОВАНО

Зам. Главного врача по детству ГБУЗ ТО «ОБ
№ 4»

М.Г. Новоселова
«27» 2014г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ №31
В. Д. Олькин
«27» 2014г.

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

ПРОГРАММА

“ЗДОРОВЬЕ”

Автор
Заместитель директора по ВР
МАОУ СОШ № 31 г. Ишима
Тяглова Наталья Анатольевна

ПАСПОРТ
программы «Здоровье»

Полное название программы	Программа «Здоровье» МАОУ СОШ 31 г. Ишима
Название организации	<u>Организация:</u> Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №31
Авторы программы	Н. А. Тяглова, заместитель директора по ВР
Цель	<u>Цель:</u> Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и осмысленного отношения каждого к своему здоровью.
Задачи	1. Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры школы. 2. Рациональная организация образовательного процесса в школе. 3. Совершенствование спортивно- оздоровительной работы в школе. 4. Организация просветительско- воспитательной работы с педагогами и родителями. 5. Организация социально- психологической помощи детям со школьными проблемами. 6. Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек. 7. Усиление взаимодействия школы, родителей и общественности в контексте укрепления здоровья.
Адресаты программы, количество участников	Обучающиеся в возрасте от 6 до 17 лет, родители. Общее количество участников программы 1297 человек. Это- обучающиеся МАОУ СОШ 31, в том числе дети-инвалиды, подростки «группы риска».
Место реализации	627754, г. Ишим, ул. Свердлова, 75
Сроки реализации	2014 –2018
Краткое содержание программы	Программа направлена на информирование учащихся, родителей, учителей по проблемам сохранения здоровья и формирования культуры здорового образа жизни. Программа основана на анализе данных, предоставленных сотрудниками медицинской службы школы и включает в себя проведение диагностики (анкетирование, тестирование, наблюдение и др.) среди учащихся, родителей с целью выявления отношения к укреплению своего здоровья. А также, проведение занятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, на улучшение эмоционального состояния и повышение

	стрессоустойчивости.
Ожидаемый результат	Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.
Почтовый адрес учреждения	627754, г. Ишим, ул. Свердлова, 75
Телефон, факс с указанием кода населённого пункта, электронный адрес учреждения	т. 5-24-58, 5-43-50 8(34551)5-24-58 Sh- 31@mail.ru
Финансовое обеспечение программы	Средства бюджета города Ишима на выплату заработной платы, оплаты коммунальных услуг, текущие расходы в соответствии с Заданием Учредителя.

Здоровье - это искусство, а искусству надо учиться...

Сегодня существует целый ряд определений здоровья, которые, как правило, содержат пять критериев, определяющих здоровье человека,

ЭТО:

- отсутствие болезни;
- нормальное функционирование организма в системе «человек - окружающая среда»;
- полное физическое, духовное, умственное, и социальное благополучие;
- способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде;
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) указано, что здоровье - это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В обобщенном виде «здоровье» можно определить как способность человека приспосабливаться к окружающей среде и своим собственным возможностям, противостоять внешним и внутренним возмущениям, болезням, сохранять себя, расширять свои возможности, увеличивать полноценную жизнедеятельность, то есть обеспечивать свое благополучие.

Физическое здоровье обеспечивается физической активностью, рациональным питанием, закаливанием организма, очищением организма, рациональным сочетанием умственного и физического труда, временем и умением отдыхать, исключением из употребления алкоголя, табака и наркотиков.

Факторы, влияющие на здоровье и благополучие

Среди факторов, влияющих на здоровье человека, ведущее место занимают физические, духовные и социальные. Из физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Исследования свидетельствуют о существенном влиянии биологических факторов (наследственности) практически на все аспекты нашего физического и психического здоровья - это предрасположенность к определенным заболеваниям. Степень влияния их на здоровье может составлять 20%.

Состояние окружающей среды прямо влияет на здоровье, и даже самые здоровые жизненные привычки не могут полностью компенсировать воздействия загрязненного воздуха или воды. Степень влияния окружающей среды на здоровье человека тоже может составлять 20%.

Духовный фактор является также важным компонентом здоровья и благополучия, это понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи, Создание установки на здоровый образ жизни.

Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни - трудная задача. Знать, что такое здоровый образ жизни, - это одно, а вести его - совсем другое.

Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие, но зачастую вредные для здоровья действия могут дать на короткое время довольно приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор во многом зависит от индивидуального образа жизни, степень его влияния составляет 50%.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни - это наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной жизни, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия.

Для того чтобы сформировать систему здорового образа жизни, необходимо знать факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом, хорошие взаимоотношения с окружающими людьми.

Необходимо учитывать и факторы, отрицательно влияющие на здоровье: курение, употребление алкоголя, наркотиков, эмоциональная и психическая напряженность при общении с окружающими, а также неблагоприятная экологическая обстановка в местах проживания.

Здоровый образ жизни это индивидуальная система поведения, и выбор пути должен сделать каждый человек лично. А для этого надо стремиться выработать в себе ряд необходимых качеств:

- иметь четко сформулированную цель жизни и обладать психологической устойчивостью в разных жизненных ситуациях;
- знать формы своего поведения, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья;
- стремиться быть хозяином своей жизни, верить в то, что образ жизни, который вы ведете, даст положительные результаты;
- выработать у себя положительное отношение к жизни, воспринимать каждый день как маленькую жизнь, каждый день получать от жизни хоть маленькие радости;
- развить в себе чувство самоуважения, осознание того, что вы не зря живете, что все задачи, стоящие перед вами, вы в состоянии решить и знаете, как это сделать;
- постоянно соблюдать режим двигательной активности: удел человека всегда двигаться, нет никаких средств, которые бы заменили движение;
- соблюдать правила и гигиену питания;
- соблюдать режим труда и отдыха и своевременно очищать организм от продуктов его деятельности;
- быть оптимистом, двигаясь по пути укрепления здоровья, ставить перед собой достижимые цели, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство - в принципе недостижимая вещь;
- радоваться успехам; во всех человеческих начинаниях успех порождает успех.

Все это входит в содержание здорового образа жизни. Достичь высокого уровня здоровья можно при условии, если постоянно следовать правилам здорового образа жизни.

У современного обучающегося необходимо формулировать понятие здорового образа жизни как индивидуальной системы ежедневного поведения человека, обеспечивающей ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной, социальной) и активное долголетие.

С 2011 по 2013 год в школе шла реализация третьей программы «Здоровье», целью которой было создание условий для сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. Состояние здоровья детей оценивали по результатам профилактического осмотра и диспансеризации обучающихся 1-11 классов. Основные показатели мониторинга состояния здоровья обучающихся:

- индекс здоровья (отношение количества детей не болевших, к общему количеству, умноженному на 100%);
- группа здоровья;
- физкультурная группа;
- выявленные патологии при осмотре.

Реализация данной программы обеспечивает последовательное формирование у обучающихся основных понятий о здоровье человека, о факторах,

формирующих здоровье, и о факторах, здоровье разрушающих, устанавливается логическая связь образа жизни со здоровьем и безопасностью человека. Показывается, что здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Раскрываются положительные факторы здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня, труда и отдыха, двигательная активность, физическая культура и закаливание, личная и общественная гигиена, культура взаимоотношений, умение преодолевать стрессы. Последовательно, с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей подростков, в содержании даются положения, предназначенные для профилактики факторов, разрушающих здоровье: вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), нравственной распущенности. Освещается связь здорового образа жизни с продолжительностью жизни. Обращается внимание на особое значение репродуктивного здоровья, определяющего способность человека и общества к воспроизводству здорового потомства.

Даются основные понятия о браке и семье, о долге перед Родиной - не только защищать ее, но и улучшать, совершенствовать, украшать, преумножать ее достояние. Разъясняются основы семейного права, прав ребенка.

Сегодня тяжелое социальное и экономическое положение страны не способствует физическому развитию школьников. Именно поэтому среди окончивших школу столько больных детей. При сложившихся обстоятельствах задача школы: создать такие условия обучения, при которых учащиеся в процессе обучения не ухудшат свое здоровье, однако как бы не было важно защитить ребенка от отрицательных воздействий, еще важнее научить его самого защищать свое здоровье. Это будет возможно, если учащиеся будут обладать необходимыми знаниями о своем организме и его возможностях. Решить задачу формирования у учащихся навыков здорового образа жизни можно только в комплексе, приобщая детей к активным видам отдыха, давая им знания об основах анатомии, формируя навыки психологической устойчивости.

В школе оснащено два медицинских кабинета: кабинет осмотра и процедурный кабинет. Учебные помещения оснащены с учетом санитарно - гигиенических норм для различных возрастных контингентов обучающихся. Школа имеет благоприятное социально-культурное окружение. Важнейшими учреждениями, воспитательные возможности которых используются школьниками, является Центр профилактики наркомании, Детский Дом творчества, музыкальная и художественные школы, Центр досуга, ДЮСШ, краеведческие музеи, стадион «Центральный». Территория школы граничит с городским парком, территория которого активно используется на уроках физкультуры при проведении спортивных мероприятий. Традиционным стало проведение классных часов и уроков внеклассного чтения на базе детской и взрослой библиотек, городских краеведческих музеев, городского стадиона. В течение ряда лет осуществляется тесная работа школы со специалистами центра «Согласие», центра «Профилактики наркомании», центра «Забота».

Для осуществления образовательного процесса в школе созданы необходимые условия. Имеются оборудованные кабинеты для проведения занятий, три компьютерных класса, библиотеки, спортивные залы, мастерские, медицинские кабинеты, тренажерный зал, столовая. Имеются технические средства обучения. Школа полностью укомплектована квалифицированными педагогическими кадрами.

Введение в школьный план программы обучения ОБЖ, способствует формированию навыков здорового образа жизни, на это же направлена организация спортивных кружков и секций, проведение соревнований и Дней здоровья. Только совместная работа учителей, медицинских работников, родителей может дать положительный результат в борьбе за здоровье детей.

Нормативно- правовая база Программы:

1. Конституция Российской Федерации.

2. Конвенция ООН о Правах Ребенка.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании».
4. СанПин 2.4.2.1178- 02, 2.4.4.2599- 10

5.Ведомственная целевая программа « Основные направления развития системы образования города Ишима на 2014-2016 годы».

Ресурсы, необходимые для реализации программы:

Кадровое обеспечение:

- социальные педагоги;
- педагог - организатор;
- медицинские работники;
- руководители кружков;
- заместитель директора по воспитательной работе.
- классные руководители;
- педагоги– физического воспитания;
- специалисты внешкольных учреждений;

Методическое обеспечение:

- привлечение для оказания консультативной помощи специалистов;
- изучение дополнительной литературы, отечественного и зарубежного опыта;
- обучение педагогов работе с современными информационными технологиями;
- разработка специальных рекомендаций для классных руководителей;
- проведение открытых воспитательных мероприятий на базе школы;
- установление постоянной консультативной помощи;
- проведение конкурсов на лучшего классного руководителя, лучший классный коллектив, лучшие спортсмены школы;
- возможность работать в сети Интернет.

Материально - техническое обеспечение:

1. Помещения школы: учебные кабинеты, два медицинских кабинета, спортзалы, тренажерный зал, зал хореографии, столовая.
2. Прилегающая к школе территория: игровая площадка, спортивный городок (спортивные снаряды), футбольное поле, корт, футбольная площадка.
3. Аудиоаппаратура: музыкальные центры, телевизоры, видеопроекторы, экраны, компьютеры, интерактивные доски.
4. Спортинвентарь.

Финансовое обеспечение: приобретение метод.литературы, инвентаря, оргтехники, призов для победителей спортивных соревнований и воспитательных мероприятий, изготовление атрибутики для мероприятий.

Цель программы:

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей и осмысленного отношения каждого к своему здоровью.

Задачи программы:

1. Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры школы.
2. Рациональная организация образовательного процесса в школе.
3. Совершенствование спортивно- оздоровительной работы в школе.
4. Организация просветительско- воспитательной работы с педагогами и родителями.
5. Организация социально- психологической помощи детям со школьными проблемами.
6. Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек.
7. Усиление взаимодействия школы, родителей и общественности в контексте укрепления здоровья.

Срок реализации программы: 2014-2018

Программа включает следующие модули:

1. Информирование:

- информирование учащихся, родителей, учителей по проблемам сохранения здоровья и формирования культуры здорового образа жизни;

2. Диагностика:

- анализ данных, предоставленных сотрудниками медицинской службы школы;
- проведение диагностики (анкетирование, тестирование, наблюдение и др.) среди учащихся, родителей с целью выявления отношения к укреплению своего здоровья.

3. Занятия с учащимися:

- проведение занятий, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, на улучшение эмоционального состояния и повышение стрессоустойчивости.

В воспитательный план работы школы входят разделы: ***спортивно-оздоровительное воспитание и профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании.***

Они включают следующие направления:

- а) привитие основ безопасности жизни;
- б) профилактику вредных привычек;
- в) пропаганду ЗОЖ.

Этапы реализации программы:

1- 4 классы: *начальная стадия формирования культуры здорового образа жизни.*

Цель: получение первичных знаний о здоровом образе жизни, о последствиях употребления психоактивных веществ, формирование навыков санитарно-гигиенической культуры, отношения к природе как к общему дому.

5-7 классы: *активная стадия формирования культуры здорового образа жизни.*

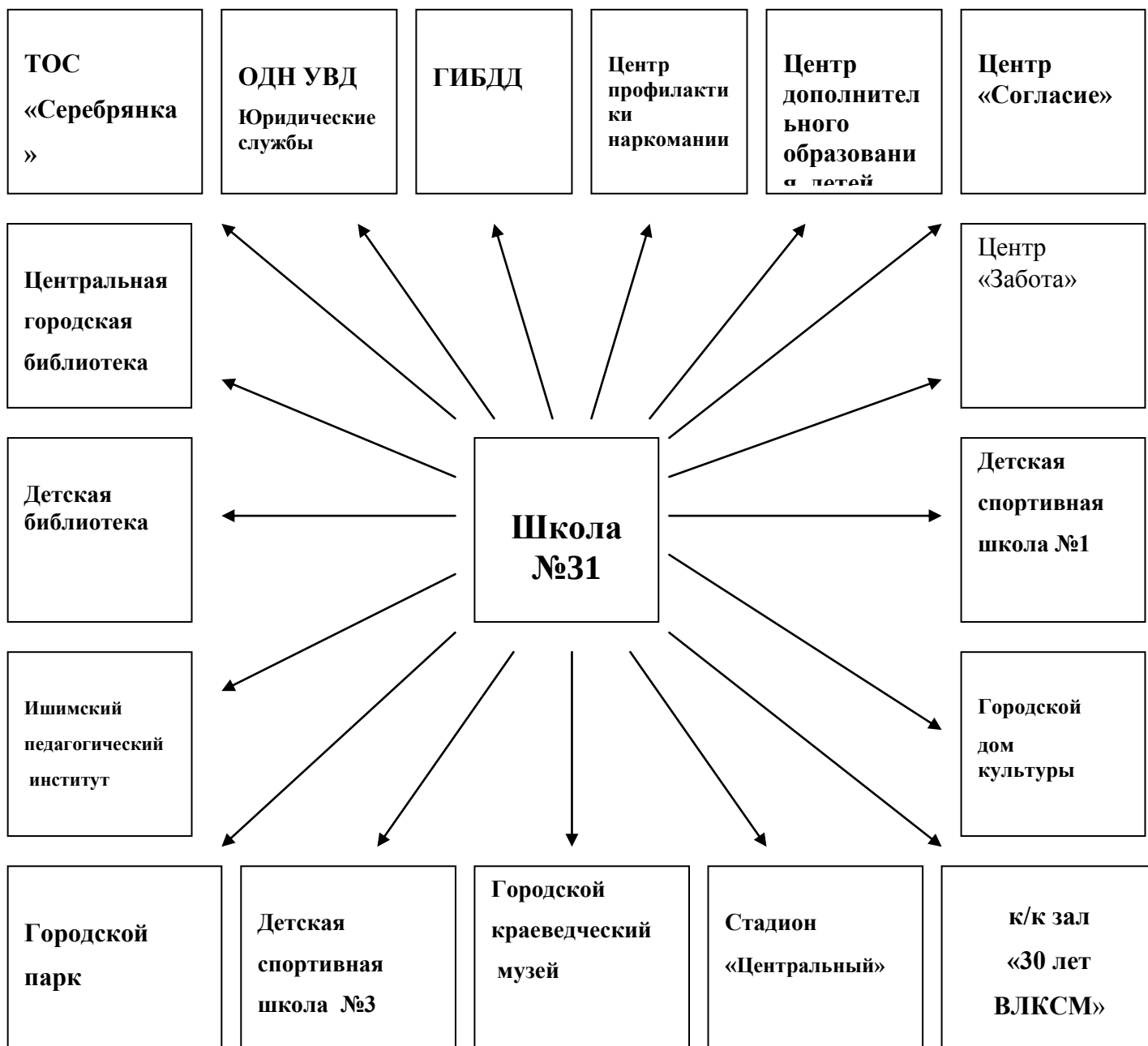
Цель: формирование жизненной позиции, воспитание понятия здорового образа жизни, правильного отношения к здоровью, как к элементу общей культуры человека, воспитание нетерпимого отношения к вредным привычкам - пьянству, курению, наркомании, формирование правильной организации учебного труда - важнейшего условия сохранения здоровья учащихся.

8-11 классы: *стадия закрепления знаний по формированию культуры здорового образа жизни.*

Цель: формирование социально - ответственной личности, закрепление знаний учащихся о здоровом образе жизни, как гарантии здоровья будущего потомства. Деятельность по реализации программы включает следующие блоки работы:

Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся (план работы по профилактике правонарушений и употребления психоактивных веществ у школьников)	Работа с учащимися «группы риска» (программы работы с детьми «группы риска»)
Организация взаимодействия школы в социуме («Школа – центр воспитательной и досуговой работы в микрорайоне»)	Воспитание учащихся по здоровьесбережению (воспитательный план по здоровьесбережению)
Работа в рамках детского объединения «Город Солнечный» (программа детского объединения «Город Солнечный»)	Работа классных руководителей (контроль за посещаемостью и успеваемостью, диагностика учащихся, классные часы)
Профилактическая работа с семьёй	Работа социально-психологической службы
Организация оздоровления и занятости во внеурочное время (программа «Каникулы», организация работы кружков в школе)	Проведение досуговых мероприятий

Схема социокультурной среды школы



Формы и методы организации воспитательной работы:

- организация бесед, лекций, классных часов;
- развитие волонтерского движения на базе школы;
- проведение праздников, вечеров, конференций, массовых мероприятий;
- развитие системы дополнительного образования на базе школы;
- организация конкурсов, фестивалей творчества, развитие детской самостоятельности;
- организация встреч со специалистами (врачами, инспекторами, и т.п.);
- участие в городских творческих, спортивных, интеллектуальных мероприятиях;
- экскурсионная работа;
- просмотр кинофильмов;
- проведение Дней здоровья, школьных спартакиад.

Организация взаимодействия:

- между школой и родителями учащихся;
- между школой и инспекцией по делам несовершеннолетних;
- между школой и учреждениями дополнительного образования;
- между школой и библиотеками города;
- между школой и МУ «Центр профилактики наркомании»;
- между школой и детской поликлиникой.

ПЛАН СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Участие в школьных соревнованиях	Участие в городских соревнованиях:
I четверть	
Веселые старты День здоровья (поход: спорт. ориентирование, тур. полоса) Турнир по мини- футболу среди 6-х классов	Кросс Нации Туриада Осенний кросс Турнир по Мини- футболу
II четверть	
Баскетбол Волейбол Дни Здоровья Веселые старты	Баскетбол 7-9 кл Городские соревнования по туризму в закрытых помещениях
III четверть	
Зимний футбол День здоровья Зарница Лыжи	Лыжи "Стартуют все" "На приз Низковских" Баскетбол 10-11 кл. Шахматы «Лыжня России»
IV четверть	
Баскетбол « Папа, мама, я- спортивная семья» « Семейные игры- 2015» Веселые старты для детей и родителей День здоровой семьи	Весенний кросс Футбол Легкая атлетика "На приз"Ишимской правды" Легкая атлетика (троеборье) Эстафета Баскетбол

Общепедагогические принципы:

- опора на интересы и потребности ребенка;
- добровольность участия в воспитательных мероприятиях;
- разнообразие форм воспитывающего воздействия, творческое отношение к делу;
- заботливое отношение друг к другу, к окружающему миру;
- целесообразности (всё делаем с пользой).

Работа с семьей:

- проведение родительских собраний, консультаций, бесед, классных часов с целью пропаганды здорового образа жизни и оказания педагогической, медицинской, социально - психологической помощи родителям и учащимся школы;
- посещение на дому детей группы «риска» и неблагополучные семьи;
- организация тематических встреч родителей со специалистами учреждений здравоохранения, Центра профилактики наркомании и др. ;
- выявление неблагополучных семей и родителей, уклоняющихся от воспитания детей;
- обеспечение участия в работе с неблагополучными семьями инспектора по делам несовершеннолетних, специалистов детской поликлиники и социальной защиты, социального педагога и психолога школы;

Работа в рамках детского объединения «Город Солнечный» (5-11классы):

- проведение спортивных соревнований на первенство школы:
«Веселые старты», «Зарницы», Дней здоровья;
- проведение «На острове Здоровья» общешкольных мероприятий:
викторина «За здоровый образ жизни» (2,3,4классы), брейн-ринг «В здоровом теле – здоровый дух» (5,6,7классы), конкурс «Молодежь за здоровый образ жизни» (8,10,11 классы);
- подготовка и выступление агидбригады «За здоровый образ жизни»,
- работа отряда волонтеров «Жизнь».

Вопросы здоровьесбережения рассматриваются:

- на совещаниях Управляющего Совета;
- на совещаниях при директоре, у зам.директора по ВР;
- на МО классных руководителей;
- на классных родительских собраниях;
- на Совете профилактики

Работа классных руководителей:

- организация встреч со специалистами здравоохранения, дополнительного образования и т.п.;
- ежедневный контроль за посещением занятий учащимися, их успеваемостью;
- организация дополнительных занятий учащихся, занятости в каникулярное время;
- вовлечение подростков в классные и общешкольные внеклассные мероприятия;
- взаимодействие с родителями (информирование родителей о обучаемости детей, планирование совместной деятельности, активизация роли родителей через посещение семей, собеседование, применения общественных и административных мер воздействия);
- участие в работе Совета профилактики, педсоветов;
- классный руководитель доводит до сведения учителей-предметников индивидуальные особенности учащихся своего класса, условия их семейного воспитания, интересы, склонности детей;
- классные руководители в конце каждой четверти сдают отчет о проведенной воспитательной работе в классе зам. директору по ВР.

План проведения диагностик

<i>название диагностики</i>	<i>срок проведения</i>	<i>ответственный</i>
Анализ уровня воспитанности(1-11кл.) Готовность к школе(1кл.) Адаптация. Мотивация (5 кл.)	3 четверть	классные руководители психолог
Социометрия (2-11кл.) Анкетирование «Умение общаться. Коммуникабельность» (6-7кл.)	4 четверть	классные руководители психолог
Анкетирование по классам: «Для того чтобы быть здоровым, я...»(1-11кл.) Анкетирование «Мое отношение к школе»(4,8,10кл.) «Причины конфликтности» (5-8 кл.)	2 четверть	классные руководители психолог
Работоспособность и эмоциональная сфера, уровень тревожности, агрессивности детей «детей группы риска», типы их темперамента и	Октябрь - ноябрь	Психолог

мотивация учения.		
-------------------	--	--

Годовой круг праздников и традиций

1 четверть

Сентябрь

- День Знаний (торжественная линейка) (1 – 11 классы)
- Месячник безопасности на дороге (1 – 11 классы)
- День Здоровья (1 – 11 классы)
- Акция: « Найди себя» (1 – 11 классы)

Октябрь

- Посвящение в пятиклассники
- Осенний бал (8-11 классы)
- День пожилого человека
- День Учителя (1 – 11 классы)

2 четверть

Ноябрь

- Веселые старты (5-7 классы)
- День народного единства (1-11 классы)
- День Матери (1 – 11 классы)
- Декада толерантности (1-11)

Декабрь

- 12 декабря – день Конституции РФ (1 – 11 классы)
- Литературно- музыкальная гостиная
- Новогодние утренники, дискотеки (1 – 11 классы)
- Всемирный День людей с ограниченными возможностями

3 четверть

Январь

- Профориентация (1-11кл.)
- Вечер встречи с выпускниками (11 классы)
- Зарница

Февраль

- Спортивные соревнования «А ну-ка, мальчики» » (1-7 классы)
- День Защитников Отечества (1-11 классы)
- День Святого Валентина)
- Праздники по классам (*8 марта, 23 февраля*, 1-7 классы)

Март

- 8 марта (1 –11 кл.)
- День Здоровья (1-11 классы)

4 четверть

Апрель

- Неделя детской книги (1 – 11 классы)
- Неделя Добра (1 – 11 классы)

Май

- 9 Мая – день Победы (1 – 11 классы)
- Фестиваль патриотической песни (1-11классы)
- Митинг Памяти (1-11классы)
- Праздник «Последний звонок» (9,11 классы)
- Праздники по классам «Здравствуй, лето»

- **Июнь**
- Выпускной бал (4,9,11классы)

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

(для учащихся начальной и средней школы)

№ занятия	Примерное содержание занятия:
1 занятие	Введение. Что такое здоровье? Здоровье и красота человека.
2 занятие	Как сохранить здоровье? Что такое здоровый образ жизни?
3 занятие	Режим дня. Режим питания. Губительные для здоровья факторы
4 занятие	Рабочее место и правила посадки. Правильная осанка.
5 занятие	Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности.
6 занятие	Здоровье зрения.
7 занятие	Как организовать свой отдых после уроков. <i>Обобщение.</i>

ЗАНЯТИЯ ПО ПРОГРАММЕ «ЗДОРОВЬЕ»

(для учащихся начальной и средней школы)

Занятие 1 Введение. Что такое здоровье? Здоровье и красота человека.

(можно пригласить школьного врача или м/сестру)

- Учащиеся рисуют красивого человека. На основе анализа рисунков, обсуждение: «Какого человека мы называем красивым?». Красота и здоровье.
- Что включает в себя понятие «здоровье» (компоненты здоровья). Гигиена человека.

Занятие 2 Как сохранить здоровье? Что такое здоровый образ жизни?

- Учащиеся рисуют человека, который заботится о своем здоровье (*работа в группах*: коллективный рисунок на большом листе).
- Обсуждение рисунков. Что нужно делать, чтобы сохранить здоровье?
- Обобщение на большом плакате - здоровый образ жизни.

Занятие 3 Режим дня. Режим питания. Губительные для здоровья факторы.

- Как организовать день, чтобы все успеть? Работа в группах.
- «Расскажи о своем режиме дня». Составление режима дня.
- Обсуждение. Почему необходимо соблюдать режим дня? Почему необходимо питаться в одно и то же время?
- Полезные продукты питания. Нарисуй полезные продукты и объясни их пользу.
- *Работа в группах*: Губительные для здоровья факторы. Обобщение.

Занятие 4 Рабочее место и правила посадки. Правильная осанка.

- Как организовать свое рабочее место.
- *Работа в группах* «Как сохранить хорошую осанку и зрение». Обобщение.

Занятие 5 Утомление и переутомление. Отдых в процессе учебной деятельности.

- Причины переутомления. Способы преодоления утомления.
- Варианты физкультминуток: знакомство с разными комплексами упражнений.
- *Работа в группах* «Представить комплексы упражнений». Обобщение.

Занятие 6 Здоровье зрения.

- Что ухудшает зрение? Способы его сохранения и улучшения. Упражнения для глаз.
- *Работа в тетради* «Запиши в тетрадь рекомендации по улучшению зрения».

- Обобщение.

Занятие 7 Как организовать свой отдых после уроков.

- Обсуждение в группах разных вариантов организации досуга.

- Работа по алгоритму «Как выбрать себе занятие по вкусу?». Могу + хочу + надо + варианты выбора = правильное решение.

- Обобщение.

Формы подведения итогов: опросы, викторины, дискуссии, анкетирование, конкурсы.

ПРОГРАММА «Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ»

(для учащихся старших классов)

«Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». Д. Локк

№ занятия	Примерное содержание занятия:
1 занятие	Что такое здоровье? Здоровье и красота человека.
2 занятие	Как сохранить здоровье? Что такое здоровый образ жизни?
3 занятие	Утомление и переутомление. Губительные для здоровья факторы.
4 занятие	Я выбираю здоровье. Работа по алгоритму «Выбор»

Занятия по программе «я выбираю здоровье»

(для учащихся старших классов)

Занятие 1 Введение. Что такое здоровье? Здоровье и красота человека.

На занятие можно пригласить стоматолога, парикмахера, визажиста, стилиста, инструктора по аэробике и т. д.

- Что включает в себя понятие «здоровье»? (Работа в группах).

- Обобщение на большом плакате – здоровье (компоненты).

Занятие 2 Как сохранить здоровье? Что такое здоровый образ жизни?

- Здоровый образ жизни, это - ... (работа в группах).

- Обобщение - здоровый образ жизни (компоненты).

Занятие 3 Как помочь себе при переутомлении? Губительные для здоровья факторы.

- Как справиться с утомлением (работа в группах).

- Что губительно для здоровья человека? Почему?

Занятие 4 Я выбираю здоровье.

Анализ вариантов выбора. Алгоритм принятия решения.

Обобщение. *Что я делал на занятиях? Что узнал? Как я буду использовать полученные знания? Что такое здоровье, каковы его показатели?*

Что мы понимаем под здоровым образом жизни?

Здоровый образ жизни – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- ритмичность в жизни;
- безопасность жизни.

Формы подведения итогов: опросы, викторины, дискуссии, анкетирование, конкурсы.

«**Здоровье** человека целесообразно определить, как процесс сохранения и развития его биологических и физиологических, а также психологических возможностей, оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни». (В. П.Казначеев)

«**Здоровье** - правильная, нормальная деятельность организма». (С. Н.Ожегов)

Здоровье - состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье обеспечивает приспособление организма к меняющимся условиям внутренней и внешней среды, сохранение и расширение резервов функционирования систем организма: генеративную, познавательную, социальную деятельность.

На реализацию функций **здоровья** влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе, социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, биологическая среда обитания.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

<i>Ожидаемые результаты</i>	<i>Способы проверки</i>
1.Снижение количества заболеваемости учащихся	- мониторинг по пропускам по болезни (ежемесячно)
2. Укрепление здоровья учащихся	- медицинский осмотр учащихся (ежегодно)
3. Повышение уровня грамотности по сохранению и укреплению здоровья у учащихся	- проведение по классам викторин, конкурсов на темы по здоровьесбережению -анкетирование учащихся
4. Повышение количества действующих кружков при школе, с целью повышения занятости и оздоровления детей	- опрос детей по внеурочной занятости (мониторинг занятости)
5. Обеспечение психологического комфорта в школе.	- анкетирование, тестирование, почта доверия, опросы учащихся, наблюдение

Литература:

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2005.- № 3.
2. Кучма В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / Здоровье населения и среда обитания. – 2004. - № 2.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: “ВАКО”, 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: “ВАКО”, 2007, 208 с. – (Мастерская учителя).
5. Курбатова Л. Мозг, творчество.//Начальная школа плюс: до и после, 2003. №5.
6. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. – 2005. - № 3.
7. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ. 2005.
9. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды.//Школа здоровья, 2005, №3.
10. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2004.