

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Рудновская основная общеобразовательная школа»  
(МОУ «Рудновская ООШ»)

Приняты на заседании  
педагогического совета  
от «23\_» августа 2020 г.  
Протокол № 8

Утверждаю:  
Директор МОУ «Рудновской ООШ»  
С.К.Хайрулина  
Приказ от «25» августа 2021 г.№ 56-од

**Программа по профилактике  
здорового образа жизни  
«Школа здорового образа жизни»**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать учащимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Именно поэтому МОУ «Рудновская ООШ» разработала программу «Школа здорового образа жизни», направленную на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся. В реализации программы задействованы все службы школы: администрация, педагоги, фельдшер ФАПа и технический персонал.

### **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 одному из главных путей в достижении успеха.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

1. Отработка системы выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
5. Пропаганда здорового образа жизни.
6. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
7. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.

### **НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

#### **1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса**

- обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
- организация рациональной системы питания учащихся;
- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

## **2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями.**

- организация семинаров для педагогов школы;
- организация родительского всеобуча;
- викторины для учащихся на валеологические темы;
- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

## **3. Учебно-воспитательная работа.**

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- разработка валеологической тематики классных часов;
- организация работы спортивных кружков и секций школы;
- включение мероприятий валеологической направленности в план работы дополнительного образования.

## **4. Профилактика и коррекция здоровья.**

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение в школе вечеров здоровья и отдыха;
- проведение дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий;
- организация работы вечерней спортивной секции.

## **МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для реализации программы используются следующие методы работы:

- групповые развивающие занятия;
- психологические тренинги;
- беседы;
- лекции;
- ролевые игры;
- педагогические совещания;
- родительские собрания;
- тестирование;
- анкетирование;

— уроки профилактической направленности.

### **МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Реализация программы осуществляется через взаимодействие с инфраструктурой сельского поселения (СДК, Рудновский ФАПом, сельской библиотекой), организацию работы спортивной секции, весенне-летнего оздоровительного лагеря, внеурочную деятельность, блока уроков в курсе ОБЖ.

Составлен календарный план работы, подготовлены помещения и оборудование, определен распорядок работы.

При образовательном учреждении работает спортивная секция.

Ежегодно на базе школы проводятся профилактические осмотры обучающихся.

Разрабатываются опросные листы и анкеты для изучения эффективности проводимой работы.

### **СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

2021-2026 годы.

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

- Администрация школы
- Учащиеся.
- Классные руководители;
- Учителя – предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);
- Родители.
- Фельдшер Рудновского ФАПа.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- Повышение уровня профилактической работы;
- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Введение оптимального режима труда и отдыха детей;
- Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

### **СИСТЕМА ОРГАНИЗАЦИИ И КОНТРОЛЯ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ**

#### **МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ**

- Классные руководители представляют отчёты по итогам работы за год зам. директора по ВР.

- Итоговый отчёт и анализ о реализации программы зам директора по ВР предоставляет директору ОУ на итоговом педсовете.

## **ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Приоритетным направлением деятельности программы является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Участники программы считают, что здоровому образу жизни надо учить, необходимо формировать культуру здоровья, эстетические идеалы физически и духовно здорового человека. Очевидно, что приступать к решению этих задач следует с изучения собственного здоровья и познания закономерностей его корректировки, укрепления и развития. В процессе реализации данной программы самостоятельно-познавательная и практическая деятельность обучающихся научит их исследовать собственное здоровье, зависящую от него работоспособность, свои адаптационные возможности, правильно взаимодействовать с окружающей средой, устанавливать оптимальные социальные контакты. Программа включает четыре направления: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса», «Инструктивно – методическая работа с обучающимися, их родителями, учителями», «Учебно – воспитательная работа», «Профилактика и коррекция здоровья», которые включают следующие разделы: «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса», «Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении», «Мониторинг уровня здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей», «Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание учащихся», «Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)», «Физкультурно – массовая оздоровительная работа», «Профилактика травматизма». Она также предусматривает деятельность по наблюдению, измерению, тестированию. На основе полученных данных делаются выводы, планируется дальнейшая деятельность. В разделе «Организация здоровьесберегающего образовательного процесса» предусматривается деятельность, направленная на обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы, обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности, обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы, организация рациональной системы питания учащихся, обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся, разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

Итогом деятельности по этому разделу является издание локальных актов ОУ, составление списков учащихся, оформление медицинских карт.

Раздел «Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении» включает работу по соблюдению санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении.

Итогом деятельности по этому разделу является введение оптимального режима труда и отдыха детей в соответствии с СанПиН.

Раздел «Мониторинг уровня здоровья учащихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей» предусматривает проведение медицинского и психолого – педагогического психологического мониторинга здоровья учащихся, работу по организации горячего питания в течение учебного года, оздоровлению детей в весенний и летний периоды.

Итогом деятельности по этому разделу является разработка программ психолого – педагогического сопровождения учащихся, 100% обеспечение учащихся горячим питанием, работа оздоровительного лагеря в летний период.

Раздел «Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание учащихся» направлен на организацию санитарно – просветительской деятельности с учащимися и их родителями.

Итогом деятельности по этому разделу является сформированность отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Раздел «Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)» подразумевает реализацию превентивных программ, анкетирование учащихся по выявлению склонностей к вредным привычкам, проведение родительских собраний, тематических бесед, классных часов, общешкольных мероприятий.

Итогом деятельности по этому разделу является повышение уровня профилактической работы, отсутствие в ОУ учащихся, употребляющих алкоголь, ПАВ, курящих.

Раздел «Физкультурно – массовая оздоровительная работа» предусматривает организацию работы по вовлечению учащихся в занятия физкультурой и спортом, пропаганды здорового образа жизни.

Итогом деятельности по этому разделу является 100% вовлечение учащихся в спортивные кружки и секции, проведение культурно – массовых мероприятий на уровне школы, участие в районных мероприятиях.

Раздел «Профилактика травматизма» включает занятия по изучению ПДД, профилактике травматизма, проведение инструктажей по ТБ.

Итогом деятельности по этому разделу является отсутствие случаев травматизма, ДТП с участием детей.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ.

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные	Система целесообразных форм и мер организации работы
<b>1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса</b>				
1.	Составление социологических карт по классам, составление списков: — учащихся группы риска; — социально-опасных; — многодетных семей; — малообеспеченных	Сентябрь	Зам. по ВР, классные руководители	

	<p>семей;</p> <p>— неполных семей;</p> <p>— детей с заболеваниями</p>			
2.	Профосмотры детей в условиях школы	В течение года	фельдшер ФАПа	
3.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В течение года	классные руководители, завуч	
4.	Контроль состояния здоровья школьников по итогам диспансеризации	Апрель		
5.	<p>Издание приказов:</p> <p>— об охране жизни и здоровья школьников;</p> <p>— о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда</p>	Сентябрь	Директор	
6.	Оформление медицинских карт, листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	<p>Классные руководители,</p> <p>фельдшер ФАПа</p> <p>учителя физкультуры</p>	
7.	Поддержание санитарно – гигиенического режима в школе (световой и тепловой режим, проветривание, состояние мебели, окон); организация дежурства.	В течение года	<p>Техперсонал, зав. кабинетами</p> <p>Зам по ВР.</p>	
9.	Эстетическое оформление интерьера классов, школы (разведение цветов)	Постоянно	заведующие кабинетами, техперсонал	
10.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок	Ежегодно сентябрь — январь	Зам. директора по УВР	
11.	Смотр кабинетов (аттестация рабочих мест);	Ежегодно	Директор школы, заведующие	

	их соответствие требованиям		кабинетами	
12.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры, работа библиотеки)	Постоянно	Зам по ВР, дежурные учителя	
13.	Проведение «здоровых уроков», разнообразие форм проведения уроков	Постоянно	Администрация школы, учителя — предметники	Педсовет
14. ?	Введение учебных предметов, непосредственно формирующих здоровый образ жизни (ОБЖ, «Окружающий мир»)		Администрация школы	Педсовет
15.	Проведение мероприятий по охране зрения учащихся	Повседневно	Учителя — предметники	Мероприятия по охране зрения учащихся

## **2. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенического режима в школьном учреждении**

1.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор, техперсонал	
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок  (соблюдение требований Сан ПиНа)	В течение года	Завуч	
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:  — проветривание;  — освещение;  — отопление;  — уборка	постоянно	Администрация завхоз	
4.	Обеспечение соблюдения правил пожарной безопасности в школе	Постоянно	Директор	
5.	Содержание в исправности всех средств пожаротушения	Постоянно	завхоз	
6.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	Постоянно	Учителя физкультуры	
7.	Организация ремонта	Летний период	Директор,	



	учебных кабинетов		заведующие кабинетами	
8.	Подготовка актов по приёмке школы к новому учебному году	Июль-август	Директор	
9.	Приемка школы к новому учебному году	Август	Директор школы	
10.	Рейды: — по проверке внешнего вида обучающихся; — по сохранности библиотечных учебников; — по выполнению школьниками режима дня	По отдельному плану	зам по ВР, классные руководители.	
11.	Проведение учебных пожарных эвакуаций	По графику	Директор, Зам директора по ВР	
12.	Приобретение сантехнического оборудования, люминесцентных и электрических ламп	В течение года	Директор, завхоз	
13.	Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов	В течение года	Директор	
14.	Приобретение моющих и чистящих средств	Постоянно	завхоз	
15.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	Август-сентябрь	Директор школы	
16.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	октябрь-май	учителя начальных классов	
17.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по технике безопасности в учебных кабинетах	По отдельному плану	Администрация школы	
18.	Обеспечение требований техники безопасности во время ремонта школы и	В летний период	директор	

	работы оздоровительного лагеря		начальник лагеря	
19.	Разработка плана мероприятий по охране труда и технике безопасности в школе	Сентябрь	Администрация школы	
20.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	постоянно	Зав. столовой	
21.	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение года	Зам. директора по УВР	
22.	Контроль физического воспитания учеников	По отдельному плану	Администрация школы, учителя физкультуры	
23.	Контроль преподавания ОБЖ	По отдельному плану	Администрация школы	
24.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор, техперсонал	
25.	Организация дежурства по школе	Постоянно	Классные руководители	

### **3. Мониторинг уровня здоровья учащихся,**

#### **мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей**

1.	Состояние здоровья учащихся (анализ на основе углубленного осмотра)	В течение года	Администрация школы	Педсоветы, родительские собрания.
2.	Психологический мониторинг здоровья учащихся: — тест на адаптацию в начальной, основной школе; — тест на тревожность	Сентябрь-январь		
3.	Организация горячего питания	постоянно	Администрация школы	
4.	Оздоровительная программа с детьми в весенне- летний периоды	Март, Июнь	Администрация школы	Организация и работа школьного оздоровительного лагеря, турпоходы, экскурсии

### **4. Гигиеническое, санитарно – просветительское воспитание учащихся**

1.	Проведение бесед,	В течение года	Классные	Индивидуальные
----	-------------------	----------------	----------	----------------

	классных часов		руководители	консультации специалистов для родителей и учащихся
2.	Пропаганда специальной литературы по здоровому образу жизни		Библиотекарь, классные руководители	
<b>5. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)</b>				
1.	Результаты тестирования учащихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Корректировка планов воспитательной работы.	Ежегодно	Зам. директора по ВР, классные руководители	Вопросы и анкеты
2.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с курением	1.12  19.11	Зам. директора по ВР, классные руководители, учителя ОБЖ	Конкурсное сочинение «СПИД – чума века»  Тест «Что мы знаем о курении»  Беседа со специалистом
3.	Проведение школьной акции «Мы – против наркотиков»	Ежегодно	Зам. Директора по ВР, учитель ОБЖ, социальный педагог, учитель ИЗО	В программе:  Конкурс рисунков и плакатов.  Конкурс сочинений.  Обзорные выставки книг и материалов СМИ.
5.	Тематические классные часы	В течение года	Зам по ВР, классные руководители	
6.	Тематические родительские собрания	В теч. года	Зам по ВР, классные руководители	
7.	Проведение бесед о вреде курения, употребления спиртосодержащей продукции, наркотических и психотропных средств (5 — 9 классы)	По плану зам.директора по ВР	классные руководители, зам. директора по ВР,	
8.	Реализация превентивных программ «Полезные привычки»(1 – 4 классы),	В течение года	Зам по ВР, классные руководители	

	«Полезные навыки» (5 – 9 классы)			
9.	Конкурсы, викторины	По плану	Зам. директора по ВР	
<b>6. Физкультурно – массовая оздоровительная работа</b>				
1.	Анализ занятости учащихся физкультурой и спортом		Зам. по ВР, учителя физкультуры	Расписание работы секций
2.	Школьные программы спортивно – массовой оздоровительной работы (внеурочная деятельность)	Учебный год	Зам по ВР, классные руководители, учителя физкультуры	Дни здоровья, работа школьных спортивных секций, подвижные игры, конкурсы, туристические походы
3.	Весенне-Летняя оздоровительная программа	Март-июнь	Начальник оздоровительного лагеря	Школьный оздоровительный лагерь. Витаминные столы
4.	Организация весенне-летней оздоровительной площадки при школе	Март-Июнь	Зам по ВР, начальник лагеря	
5.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	Май-сентябрь	Классные руководители, учитель технологии	
6.	Проведение месячника по очистке школьной территории	Апрель-Сентябрь	Классные руководители, учитель технологии	
7.	Проведение дней здоровья	Сентябрь Декабрь Май	Учителя физкультуры, классные руководители, зам. по ВР	
8.	Проведение недели пропаганды здорового образа жизни, агитбригада	Постоянно	Зам по ВР, классные руководители, учитель ОБЖ	
9.	Проведение подвижных школьных перемен	Постоянно	Классные руководители	
10.	Витаминотерапия в весенний период	Март-апрель	Зав. столовой	
11.	Разработка комплексов	Октябрь	Учителя	

	физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья		физкультуры	
12.	Работа спортивных секций	В течение года	Учитель физкультуры, зам по ВР	
13.	Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива	Постоянно	Директор школы	

#### **7. Профилактика травматизма**

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступления сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурсы рисунков, квестов, агитбригад)	В течение года	Зам. по ВР, классные руководители, Руководитель отряда ЮИДД	
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках преподавания ОБЖ	По программе	Преподаватель ОБЖ	
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности	сентябрь	Директор школы	
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	В течение года	Комиссия по профилактике травматизма	