

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАОУ лицея № 17
Протокол № 1
от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ лицея №17
_____ В.А. Широкова
Приказ № 332
от 31.08.2022 г.

Программа
«Здоровье»
на 2022 - 2027 учебный год

Составители:

Адамова Е. В. учитель биологии МАОУ лицея № 17,

высшая квалификационная категория

Алексеева И.В., педагог-психолог

Калининград, 2022 г.

Программа «Здоровье» МАОУ лицея № 17 2022-2027 учебный год

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач нового этапа реформы системы образования становится бережение здоровья учащихся через формирование отношения к здоровью как к жизненной ценности; формирование потребности в здоровом образе жизни; выбор образовательных технологий, адекватных возрасту, направленных на устранение перегрузки и сохранение физического и психического здоровья школьников.

В наш стремительный век высоких технологий, школьники, как ни странно обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах сохранения здоровья. Поэтому для оздоровления общества важно привить учащимся валеологическую грамотность, воспитать «культ» здорового образа жизни. Здоровье человека, его физическое и психическое развитие, а также дальнейшая социально-психологическая адаптация, успешность в любой деятельности определяются многими факторами. Среди них можно отметить: фактор мотивации, условия жизни в семье и школе, наличие перегрузок, возможность регулярного восстановления, характер стрессоустойчивости индивида, отсутствие вредных привычек, правильная организация труда и отдыха. Влияние школы и условий обучения, а также учебные перегрузки значимы, так как они действуют непрерывно, длительно, систематично и комплексно.

Налицо существенное ухудшение здоровья детей в нашей стране, связанное, в основном, с возрастанием объема и усложнением характера учебной нагрузки, недостатком двигательной активности, неправильным питанием учащихся, несоблюдением гигиенических требований в организации образовательного процесса, отсутствием у учащихся элементарных знаний о том, как стать здоровыми.

Вопрос заботы о здоровье учащихся требует не только решений, вызванных охранительной позицией взрослых по отношению к детскому здоровью. Гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их знаниях о принципах строения собственного организма, заинтересованности в учебе, общении со сверстниками, с природой. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни. Поэтому, одним из направлений деятельности современной школы является сохранение здоровья подрастающего поколения. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к нему. Существует несколько групп здоровьесберегающих технологий, наиболее значимыми из которых по степени влияния на здоровье учащихся являются здоровьесберегающие образовательные технологии обучения, основанные на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе, культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Перед системой образования поставлена конкретная задача - создать такие условия обучения в школе, чтобы ребенку было "комфортно и психологически, и физически"; чтобы к каждому ученику применялся "индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения".

При установлении требований к условиям реализации образовательных программ большое внимание необходимо уделить качественной организации сбалансированного горячего питания, медицинского обслуживания и спортивных занятий школьников. Своевременная диспансеризация, реализация профилактических программ, организация внеурочных спортивных мероприятий, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни в значительной степени влияют на улучшение здоровья школьников. Однако еще более важен переход от одинаковых для всех обязательных для всех занятий к индивидуальному мониторингу и программам развития здоровья школьников.

Это предполагает создание таких образовательных программ, которые адекватны возрасту учащихся вызывают заинтересованное отношение к учебе, а также создание программ индивидуализированного обучения учащихся.

Вопрос заботы о здоровье учащихся требует не только решений, вызванных охранительной позицией взрослых по отношению к детскому здоровью. Гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, в выборе учебных

курсов, адекватных собственным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни.

Большинство задач здоровьесбережения в образовательном процессе в нашем лицее решаются системно через создание и реализацию общешкольных образовательных программ и проектов, предусматривающих комплексную работу с учащимися, педагогами, родителями; а также систематическое отслеживание результативности, мониторинг показателей здоровья.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения - 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.

Анализ результатов состояния здоровья детей выявил необходимость общей активизации процесса воспитания здорового образа жизни детей через образовательные учреждения и семью, развитие профилактического направления. Для этого необходимо:

- наличие целостной системы формирования культуры здоровья всех участников образовательного процесса. Культура здоровья включает в себя: культуру образа жизни, психологическую культуру, культуру питания, физическую культуру, соблюдение экологичности. Каждый из элементов этой культуры необходим, но не достаточен для сохранения и укрепления здоровья.
- последовательная и непрерывная система формирования компетенций здорового образа жизни на всех этапах обучения;
- высокий уровень санитарно-гигиенической и просветительской работы, формирование культуры досуга и отдыха.

Программа “Здоровье” рассчитана на пять лет (2022-2027 гг) и направлена на формирование здорового образа жизни у детей, родителей и педагогов; создание педагогических условий, организацию учебно-воспитательного процесса в соответствии с современными требованиями здоровьесберегающих технологии (учет возрастных психофизиологических особенностей учащихся, формирование навыков саморегуляции, саногенного мышления, обучение здоровьесберегающим технологиям, совместимых с учебным процессом, безотметочное обучение начальной школе, гигиеническая оценка расписания, контроль соблюдения СанПиНов).

Цель: формирование культуры здоровья, подразумевая при этом физическую составляющую, не забывая о социально-психологическом и духовно-нравственном компоненте.

Компетентности:

1. Знания о здоровом образе жизни.
2. Знание факторов риска для здоровья.
3. Жизнедеятельность, основанная на принятии культурных норм здоровья.

А. Хуторской, разработчик ключевых компетенций в образовании, выделяет социально-трудовую компетенцию, компетенцию личностного самосовершенствования. Они нацеливают на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональную саморегуляцию и самоподдержку, понимание влияния физического труда и спорта на здоровье человека, обоснование отрицательного

воздействия вредных привычек на здоровье человека, соблюдение правил личной и общественной гигиены. К этой же компетенции относятся половая грамотность, внутренняя экологическая культура.

Направления:

1. Создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, т.е. формирование потенциала здоровья в школе и дома.
2. Преодоление, уменьшение факторов риска здоровью всех участников образовательного процесса.

Задачи:

1. Формирование здоровьесберегающих компетенций у всех участников образовательного процесса (учителя, ученики и родители).
2. Активизировать взаимодействие с родителями и общественностью.
3. Совершенствовать методы образовательного процесса с целью уменьшения факторов здоровью.
4. Оптимизировать средовое воздействие школы на здоровье всех участников образовательного процесса.
5. Продолжить сетевое взаимодействие с внешними организациями: Г Б У З «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ», Калининградским областным детско-юношеским центром экологии, краеведения и туризма , МПГУ, Московским центром Спартианского движения.

Программа рассчитана на включение всех участников педагогического процесса в различные виды оздоровительной работы. Разноуровневые мероприятия направлены на нормализацию психолого-педагогических аспектов: дифференциация учебной нагрузки, повышение двигательной активности, организация питания, комплексная диагностика и наблюдение за здоровьем учащихся и учителей, освоение теоретических знаний и практических умений по уходу за своим телом и поддержание его в порядке, введение на уроках разгрузочных пауз, направленных на снятие усталости и повышения умственной активности учеников и учителей, проведение мониторинга самочувствия участников образовательного процесса

Ожидаемые результаты:

1. Уменьшение заболеваемости учащихся и педагогов.
2. Снижение уровня травматизма.
3. Повышение школьной комфортности.
4. Увеличение количества проектно-исследовательских работ.
5. Воспитание культуры здоровья учащихся и педагогов.

Критерии оценки: единство двух составляющих – компетентность и жизнедеятельность, основанная на принятии культурных норм здоровья (отказ от вредных привычек, оздоровление, активное участие в творческой деятельности, формирование навыков саморегуляции, саногенного мышления). Это подтверждается поэтапным анкетированием, наблюдениями, данными медосмотров.

Количественные критерии:

- укрепление здоровья учащихся, уменьшение пропущенных по болезни уроков
- увеличение охвата горячим питанием среди учащихся лица;
- увеличение количества социальных партнёров;
- повышение количества научно-методически подготовленных педагогов.

Механизм реализации программы:

- 1) Использование современных информационно - образовательных технологий для создания банка данных, реализации научно-практической деятельности при выполнении Программы.
 - 2) Разработка новых форм взаимодействия с родителями.
 - 3) Тесное взаимодействие с фельдшером и поликлиникой.
 - 4) Активное участие всех субъектов в оздоровительных мероприятиях (Спартианское движение, Дни здоровья)
- Таким образом, при реализации программы происходит органичное сочетание валеологического образования, психологического всеобуча, оздоровления, включения в работу всех участников образовательного процесса.

Реализация этапов программы «Здоровье»

№ п/п	Виды деятельности	Сроки	Формы проведения	Ответственные	Форма отчёта
1. Направление: создание системы здоровьесберегающего пространства образования (с учётом формирования валеологического и психологического сознания членов педагогического и ученических коллективов).					
1.	<p>Продолжить научно-практическую подготовку учителей по следующим направлениям: - практическое чело-вековедение, как предмет духовного воспитания и самовоспитания личности; -изучение современных здоровьесберегающих технологий.</p> <p>-продолжить изучение влияния здоровья учащихся на их успеваемость;</p> <p>-продолжить изучение классными руководителями психологических особенностей уч-ся;</p> <p>- Поддержка и наполнение новым содержанием интернет-страницы по здоровому образу жизни в рамках областного конкурса «Школа-территория здоровья», обновление её в течение года.</p> <p>- Реализация сетевого взаимодействия с образовательными учреждениями города и области, школ-партнеров Германии по вопросам гармонизации развития учащихся и формирования здоровьесберегающей среды.</p>	<p>В течение 2022/2027 уч. года</p> <p>В течение 2022/2027 уч. года (1 раз в четверть)</p> <p>В течение уч. года</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>В рамках годичных семинаров, семинары кл. руководителей, педсоветов</p> <p>Заседание кафедр, МО, индивидуальные программы кл. рук- лей.</p> <p>Анкетирование анализ Анкетирование анализ</p> <p>Интернет-страница</p>	<p>Адамова Е.В. Алексеева И.В. Центр мед. Профилкатики</p> <p>Адамова Е.В. Завуч по ВР.</p> <p>Руководители кафедр</p> <p>Адамова Е.В. Алексеева И.В. Боровикова Е.А.</p> <p>Баденкина Л.А. Адамова Е.В. Алексеева И.В. Завуч по ВР</p>	<p>Протокол</p> <p>Протокол</p> <p>Справка</p> <p>Материал на сайте</p> <p>Материалы на сайте</p>

	Обобщение и распространение опыта работы	По запросу	Печатные, работы, участие в семинарах разных уровней, круглые столы .	Адамова Е.В. Алексеева И.В.	
II. Направление: Исследование адаптационного периода в начальной школе и основном звене					
1.	Посещать уроки и другие мероприятия с целью отслеживания учебной нагрузки учителей и детей.	В течение учебного года с октября по май	Посещение уроков, анкетирование, анализ	Адамова Е.В.	Справка
2.	Мониторинг адаптационного периода в 1, 5,8, 10 классах	Ноябрь каждого учебного года	Анкетирование, анализ	Адамова Е.В. Алексеева И.В. Завуч по ВР	Справка
III Направление: диагностика, регулирование, коррекция образовательного процесса					
1.	Совершенствовать работу по нормализации учебной нагрузки учащихся. Продолжить работу по нормализации дозировки домашнего задания.	В течение каждого уч.года	Анкетирование, анализ	Адамова Е.В. Терентьева М.Н.	Справка
2.	Проводить воспитательную работу для осознания понятия “ Я здоров” с выходом на экоцентр.	В течение года	Анкетирование, анализ	Адамова Е.В. Терентьева М.Н.	Справка
3.	Участие в работе подпрограммы “Стиль жизни и окружающая среда” по направлению “Человек и его здоровье”, «Основы медицинских знаний»	В течение года	Классные часы, беседы, уроки биологии	Адамова Е.В. Завуч по ВР Кл. руководители, учителя биологии, КОДЦЭОиТ	Творческие работы уч-ся, рефераты
5.	Работа над созданием комфортных условий в школе	Постоянно	Исследовательская деятельность учащихся	Адамова Е.В. Завуч по ВР Кл. руководители, учителя биологии, КОДЦЭОиТ	Справка
5.	Работа над созданием комфортных условий в школе	Постоянно	Анкетирование, Анализ	Адамова Е.В., Алексеева И.В.	Справка
5.	Работа над созданием комфортных условий в школе	Постоянно	Проект «Оптимизация школьной среды методами Видеоэкологии»	Адамова Е.В. Алексеева И.В. Дубко К.А. учащиеся	Проект
6.	Проведение работы для повышения у учителей удовлетворённостью своей работой	В течение года	Исследования Тренинги Семинары	Адамова Е.В. Алексеева И.В.	Диаграмма Презентация
7.	Работать над повышением у уч-ся навыков, позволяющих уменьшить влияние факторов, приводящих к риску своим здоровьем (научить справляться со стрессом)	В течение года (март-май для выпускников)	Классные часы, беседы, тренинги для учителей, родителей и учащихся	Завуч по ВР Алексеева И.В., Алексеева И.В.	Справка Портфолио Презентации
8.	Проведение работы по укреплению у	В течение	Классные часы, беседы	Адамова Е.В.	Справка

	учащихся и учителей чувства уверенности в себе	учебного года		Завуч по ВР. Алексеева И.В.	
9.	Проводить работу по налаживанию сотрудничества школы с семьёй (взаимодействие со шк. медслужбой) по организации мероприятий по вопросам укрепления здоровья.	1 раз в четверть	Родительские собрания, заседания родительских комитетов	Завуч по ВР. Бланарь Л.Г. Адамова Е.В. Социальный педагог Алексеева И.В.	Протоколы
10	Проведение комплексной диспансеризации учащихся	По плану поликлиники	Углубленный медицинский осмотр	Бланарь Л.Г.	Диаграмма
11.	Проведение комплексной диспансеризации педагогов	1 раз в год	Углубленный медицинский осмотр	Администрация лицея	
12.	Проведение комплексной вакцинации учащихся	По плану поликлиники	Профилактические прививки	Бланарь Л.Г.	
13.	Проведение комплексной вакцинации педагогов	По графику	Профилактические прививки	Бланарь Л.Г.	
14.	Проводить проверку Пересаживания учащихся	1 раз в четверть		Ответственный по ТБ Адамова Е.В., кл. рук-ли	Справка
15.	Контроль соответствия габаритов школьной мебели роту учащихся.	1 раз в четверть		Бланарь Л.Г.	Справка

IV Направление: Структурирование образовательного процесса на основе здоровьесбережения

1.	Обеспечение проведения массовых оздоравливающих мероприятий, участие в Спартианском движении	В течение Учебного года		Учителя физкультуры, кл.рук-ли, Адамова Е.В. Ответственный	Отчёты
2.	Реализация программы «Курс жизни»	В течение Учебного года	Внеклассная работа	СППС, кл. рк-ли	
3.	Профилактика стресса посредством БОС-технологии у всех участников образовательного процесса	В течение Учебного года	Внеклассная работа	СППС, кл. рк-ли	
4.	«Школа волшебников» на основе образовательной кинесиологии для гармонизации развития и профилактики стресса	В течение Учебного года	Внеклассная работа	СППС, кл. рк-ли администрация НШ	Расписание занятий, Списки учащихся
5.	Реализация программы адаптации при переходе к обучению в основной школе	В течение Учебного года	Образовательный процесс	СППС, кл. рк-ли администрация	Справка
6.	Обеспечивать проектно-исследовательскую деятельность уч-ся и педагогов в рамках проекта “Стиль жизни”, школьных и городских научно-практических конференциях	По плану лицея и КОДЦЭОиТ	Мелкие проекты для среднего звена, исследовательские работы для старшей школы	Кл.рук-ли, предметники	Участие в проектах и конференциях
7.	Обеспечение подготовки волонтеров из числа старшеклассников по популяризации ЗОЖ.	В течение учебного года	тренинги	Адамова Е.В. Завуч по ВР.	График занятий
8.	Использовать валеологический компонент на уроках биологии и во внеучебной деятельности	В течение учебного года	Беседы	Учителя биологии	Планы уроков

9.	Проводить “Уроки здоровья” в начальной школе, среднем и старшем звене	В течение Учебного года	тренинги	Психологи, классные руководители	Справка
10.	Лекторий по популяризации ЗОЖ	По плану Центра мед.профилактики	Лекции	Адамова Е.В. Центр мед. профилактики	Справка
11.	Проведение классных часов по профилактике зависимого поведения (наркомания, табакокурение, употребление спиртных напитков)	В течение года	Кл. часы, урочная деятельность	Кл. руководители, Адамова Е.В., соцпедагог, учителя биологии	Запись в журнале по ТБ, справки
12.	Расширение применения образовательных технологий 4-5 поколения: метод проектов, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные технологии.	В течение Учебного года	Урочная деятельность	Педагоги	Открытые уроки

V. Направление: Активизация физического воспитания и двигательной активности учащихся

1.	Повышение значимости уроков физкультуры	В течение учебного года	Беседы, уроки	Кл. руководители, Учителя физкультуры	Диаграмма посещаемости занятий
2.	Расширение физкультурно-оздоровительного направления блока дополнительного образования путём привлечения учащихся к занятиям в спортивных секциях	В течение учебного года	Кружковая работа	Учителя физкультуры	Журнал посещаемости занятий
3.	Участие в муниципальных, региональных, всероссийских соревнованиях	В течение учебного года		Учителя физкультуры	Результативность участия
4.	Динамические паузы	В течение учебного года	Заседания кафедр	Кл. руководители, Адамова Е.В. психологи	Справка
5.	Спортивные и Спартианские мероприятия	В течение учебного года	Дни здоровья, Спортивные соревнования, Спартианские игры	Учителя физкультуры	Протоколы соревнования, фоторепортажи
6.	Организация занятий по двигательной активности в ГПД (прогулки)	В течение учебного года	Включение в план занятий	Педагоги начальной школы	Справка

VI Направление: Организация рационального питания

1.	Обеспечение питанием	В течение учебного года	Согласно нормативным документам, разъяснительная работа	Сорокина О.Д. Бланарь Л.Г. Кл.рук-ли,	Справка
2.	Сбалансированность рациона питания	В течение учебного года	Согласно нормативным документам	Зав. столовой Бланарь Л.Г.	Справка
3.	Соблюдение питьевого режима	В течение учебного года	Создание условий в школе Разъяснительная работа	Зав.столовой Бланарь Л.Г.	Справка
4.	Мониторинг учета питания в столовой	Ежемесячно в		Адамова Е.В., кл. рук-ли	Отчеты классных

	учащихся лица	течение всего периода			руководителей
VII Направление: Сохранение репродуктивного здоровья					
1.	Проблемы личной гигиены девочек и мальчиков – уч-ся начальной школы.	В течение учебного года	Цикл бесед	Учителя начальной школы	Справка
2.	Педагогическое просвещение среди уч-ся 5-8 классов	В течение учебного года	Цикл бесед	Учителя биологии	Справка
3.	Педагогическое просвещение среди уч-ся 9-10 классов	III четверть каждого учебного года	Лекции специалистов Центра мед. профилактики	Специалисты центра	График
4.	Основы медицинских знаний для девушек 11-х классов	Ноябрь- май каждого учебного года	Защита рефератов	Адамова Е.В.	Справка
5.	Участие в городских и областных мероприятиях	Согласно плана городских мероприятий	Акции популяризации ЗОЖ	Адамова Е.В. Завуч по ВР, психологи	Отчёт