



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 152
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

195196, Санкт-Петербург, ул. Стахановцев д. 15 к. 2, 444-02-40
ИНН 7806103861 КПП 780601001

ПРИНЯТО

решением общего собрания

протокол № 4

от 29.05.2014

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 152

Р.Ю.Клименко

Приказ № 182-0 от 06.06.2014



С УЧЁТОМ МНЕНИЯ

Совета родителей

протокол № 3 от 31.05.2014

Председатель: Лазунина Е.А.Лазунина

С УЧЁТОМ МНЕНИЯ

Совета обучающихся

протокол № 3 от 29.05.2014

**ПРОГРАММА
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Санкт-Петербург
2017

ПРЕАМБУЛА

«Формирование здорового образа жизни»

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, притом, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников? Одним из ответов на этот во многом риторический вопрос стала программа «Формирование здорового образа жизни», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Программа предусматривает решение школой следующих задач:

1. Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса.
2. Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.
3. Обеспечение школьников в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.
4. Включение в учебные планы для всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни.
5. Подготовка педагогического коллектива к внедрению в работу школы здоровьесберегающих образовательных технологий.
6. Обеспечение охраны здоровья педагогов и создание условий, позволяющих им грамотно укрепить своё здоровье.
7. Проведение диагностики и мониторинга динамики состояния здоровья учащихся.
8. Проведение работы с родителями учащихся, направленной на формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

Принципы здоровьесберегающей педагогики

1. *Принцип не нанесения вреда.* «Non nocere!» – одинаково первостепенно и для медиков, и для учителей, и для родителей.

2. *Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.* Всё происходящее в школе – от разработки планов и программ до проверки их выполнения (включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д.) должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся.

3. *Принцип триединого представления о здоровье.* Необходимо подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.

4. *Принцип непрерывности и преемственности.* Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в школе не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке. Причём обязательен учёт того, что уже было сделано ранее как в рамках организационных мероприятий, так и в учебно-воспитательной работе непосредственно.

5. *Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.* Задача школьника состоит в обретении компетенций грамотной заботы о своём здоровье. Задача учителя – максимально содействовать ему в этом стремлении. Одна из граней реализации этого принципа – необходимость индивидуального подхода к учащемуся.

6. *Принцип комплексности и междисциплинарности.* Только тесное, согласованное воздействие педагогов, психолога и врачей является условием достижения намеченных результатов.

7. *Принцип медико-психологической компетентности учителя.* Является развитием предыдущего принципа и определяет высокие требования к уровню педагогической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностных ориентаций у педагогов. Эффективно работающий педагог – это всегда и хороший психолог.

8. *Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).* Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.

9. *Принцип приоритета активных методов обучения.* Эти методы результативны не только в контексте образовательного процесса, но и с точки зрения здоровьесбережения. Эффект достигается, во-первых, за счёт снижения риска появления у школьников переутомления; во-вторых, за счёт несравненно более гармоничного развития личности в условиях активного включения в процесс постижения таинств жизни, именуемый образовательным.

10. *Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.* Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека.

11. *Принцип формирования ответственности учащихся за своё здоровье.* Отсутствие у ребёнка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых педагогических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

12. *Принцип отсроченного результата.* Личностные изменения, определяющие систему отношений и рисунок поведения человека, формируются длительно и доступно. Поэтому на старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо запастись терпением при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания изменений.

13. *Принцип контроля за результатами.* Принцип основан на получении обратной связи. Должен быть реализован как в работе всей школы (проведение диагностики и мониторинга здоровья), так и в работе каждого учителя. Важно, как ученик усвоил, интересно ли ему это, какие мысли и чувства возникают у него в связи с получением новой информации и т.д.

Ограничения в работе педагогов, связанные со здоровьесберегающими образовательными технологиями (9 «НЕ»)

1. Не допускать учебные нагрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления.

2. Не допускать «школьные стрессы».

3. Не допускать распространения среди учащихся вредных привычек и зависимостей.

4. Не допускать ошибок в организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии.

5. Не допускать патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»).

6. Не допускать сбоев в питании школьников во время их пребывания в школе.

7. Не «забалтывать» проблемы здоровья учащихся.

8. Не пренебрегать сотрудничеством с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

9. Не допускать безграмотности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

План организации работы школы по здоровьесберегающим технологиям

№ п/п	Проводимая работа	Сроки выполнения
1.	Составление расписания, позволяющего распределить нагрузку в течение дня, недели, учебного года в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиНов	сентябрь, январь
2.	Выбор учебных программ, учебных технологий, оптимальных с точки зрения влияния на здоровье учащихся	постоянно
3.	Формирование благоприятного психологического климата в школе в целом	постоянно
4.	Проводить социально-психологические тренинги	систематически
5.	Координировать отдельные формы, методы, направления работы для создания в школе «моды» на здоровый образ жизни	систематически
6.	Разработать и проводить: зарядку, физкультминутки, динамические паузы	ежедневно
7.	Привлекать родителей для занятий со школьниками физкультурой и спортом	постоянно
8.	Организовать рациональную работу школьной столовой	постоянно
9.	Эстетическое оформление столовой	постоянно
10.	В учебных кабинетах сделать функциональную расстановку мебели, позволяющую легко проводить физкультминутки	
11.	Оборудовать учебные кабинеты плакатами и стендами для гимнастики зрения	постоянно
12.	В планы уроков включать физкультминутки, вопросы по тематике здоровья	постоянно
13.	На уроках следить за детьми, входящими в группу риска и корректировать осанку и зрение	постоянно
14.	Организовать работу «Родительского всеобуча» по вопросам детского здоровья	сентябрь
15.	Организовать работу «Медико-психологического лектория» для учителей	в перспективе на 2019-2020 учебный год
16.	Организовать дежурство по школе с учётом требований СанПиНов	сентябрь

**План мониторинга состояния здоровья школьников
и здоровьесберегающей работы школы**

Направления диагностики и мониторинга	Сроки проведения
Учёт особенностей физического состояния и развития учащихся	Сентябрь (ежегодно)
Определение тотальных признаков физического развития	Октябрь (ежегодно)
Ориентировочная оценка состояния здоровья учащихся	Ноябрь (ежегодно)
Оценка работы школы и учителя в сфере охраны здоровья учащихся и реализации здоровьесберегающих технологий	Май, июнь (ежегодно)

**План занятий
«Родительского обучающего лектория»
по вопросам детского здоровья**

Темы занятий	Сроки проведения
Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей	Октябрь
Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам	Декабрь
Профилактика и предупреждение «школьных болезней»	Февраль
«В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника и т. п.	Апрель

План занятий с педагогами

Темы занятий	Сроки проведения
Психологические особенности учителя. Проблема профессиональных деформаций	Сентябрь
Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни	Октябрь
Здоровье и самосовершенствование учителя	Ноябрь
Учитель и стрессы	Декабрь
Питание для мозга	Январь
Как уберечь свой позвоночник от деформации	Февраль
Как носить тяжести, облегчая свою жизнь	Март
Что делать, если возникли незначительные проблемы со здоровьем	Апрель
Отпуск – время больших возможностей	Май

План мероприятий с обучающимися

Сроки проведения	Мероприятия	Участники
Сентябрь	Организация дежурства по школе с учётом санитарно-гигиенических норм	6-11 классы
	Выставка рисунков, конкурс мини-сочинений «Как я провёл лето»	1-8 классы
Октябрь	Классные часы «Я и другие». (Дружба. Взаимоотношения людей, способы решения конфликтных ситуаций. Поведение на улицах и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми)	1-4 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: Гигиена труда и отдыха (Режим дня. Признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Гигиена органов зрения). Профилактика инфекционных заболеваний	
	Конкурс плакатов «Правила Мойдодыра»	
	Классные часы «Я и другие» (Биологическое и социальное взаимоотношение людей)	5-8 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»: Гигиена труда и отдыха (Биологические ритмы организма. Периоды работоспособности. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире). Профилактика инфекционных заболеваний (Причины возникновения инфекционных заболеваний. Эпидемии. Инфекции, передаваемые половым путём. Туберкулез, его предупреждение)	
	Классный час «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. Группы риска по заражению инфекционными заболеваниями)	9-11 классы
	Профилактика подростковой наркомании «Что такое наркомания» (беседа)	
Ноябрь	«Вредные привычки, мерзкие сестрички» (беседа).	1-4 классы
	«Суд над табаком».	
	Соревнования по пионерболу	5-8 классы
	Соревнования по футболу	
	Реклама «Жизнь без табака»	9-11 классы

	Соревнования по баскетболу	
	Тренинг здорового образа жизни	
Декабрь	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Электротравмы. Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде).	1-4 классы
	Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Пищевые риски, опасные для здоровья).	5-8 классы
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Бытовой и уличный травматизм. Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Правила безопасности на экскурсиях. Правила безопасности при обращении с открытым огнём. Доврачебная помощь).	
	Классные часы «Питание и здоровье» (Питание – основа жизни. Основные правила рационального питания. Болезни питания, анорексия, ожирение. Правила поведения в местах общественного питания)	
	Классный час «Поведение в экстремальных ситуациях» (Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в состояниях печали и горя)	9-11 классы
	Профилактика подростковой наркомании «Сопроотивление массовой рекламе психоактивных веществ. Закон о наркотиках» (беседа)	
	Всемирный день борьбы со СПИДом	
Январь	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами).	1-4 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Рецепт, аптека, лекарство. Потребление лекарственных препаратов при самолечении. Злоупотребление медикаментами).	5-8 классы
	Классные часы «Культура потребления медицинских услуг» (Обращение с лекарственными препаратами. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь)	9-11 классы

	Классные часы «Предупреждение употребления психоактивных веществ» Основные виды психоактивных веществ.	
Февраль	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами).	1-4 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Заболевания зубов, дёсен, меры их профилактики).	5-8 классы
	Классные часы «Питание и здоровье» (Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу).	
	Классный час «Я и другие» (Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика)	9-11 классы
	Классные часы «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний» (Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта.)	
Март	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации - «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у железнодорожных путей).	1-4 классы
	Праздник русской Масленицы	
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Ситуации самостоятельного движения ребёнка по улице. Переход улицы. Посадка и выход из автобуса. Опасность движения группой. Безопасное поведение в транспорте. Правила движения велосипеда).	5-8 классы
	Конкурс плакатов «Дорога ошибок не прощает»	
	Классные часы «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (Безопасное поведение на дорогах. Расчёт скорости движения транспорта и тормозного пути).	9-11 классы
	Классные часы «Предупреждение употребления	

	психоактивных веществ» (Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ)	
	Соревнования по баскетболу	
Апрель	Классные часы «Я и другие» (Родственные связи - семья. Правила семейного общения. Права ребёнка в семье. Правила групповой деятельности).	1-4 классы
	Классные часы «Я и другие» (Типологизация групп)	5-8 классы
	Профилактика подростковой наркомании «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения» (беседа)	9-11 классы
	Экологический месячник	
Май	День семьи	1-4 классы
	Памятки на лето	
	Туристические походы	5-8 классы

**Критерии оценки
эффективности внедрения здоровьесберегающих образовательных
технологий в работе школы**

1. Результаты проведения мониторинга здоровья учащихся.
2. Желание учащихся посещать школу.
3. Объём дневной учебной нагрузки на учащихся.
4. Наличие курящих школьников.
5. Гигиеническое состояние школьных туалетов, состояние сантехники.
6. Содержание уроков физкультуры и эмоциональная атмосфера на них.
7. Жизнь в школе после окончания уроков.
8. Активность и заинтересованность школьников в участии в мероприятиях, связанных с тематикой здоровья.
9. Психологический климат в педагогическом коллективе.
10. Эмоциональное состояние и вид учеников после уроков.
11. Характер взаимоотношений учащихся с учителями и друг с другом.
12. Отношение к школе большинства родителей учащихся.

Список используемой литературы:

1. Аршинова В.В. Классные часы и беседы по профилактике наркомании. - М., 2004.
2. Воспитательная работа в школе. Журнал зам. директора по ВР. №23, 2005.
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире. - М., 2004.
4. Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для школ. - М., 2004.
5. Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. - М., 2004.
6. Сизанов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения 5-11-е классы. М., 2004.
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М., 2003.
8. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Наркотики, выход из наркотического круга (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 4. Уроки культуры и здоровья. - М., 2004.
9. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Алкоголь - шаг в пропасть (учебное пособие для ученика и учителя: 7-11-е классы). Книга 3. Уроки культуры здоровья. - М., 2004.