

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«РУССКО-ПАЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
Инсарского муниципального района Республики Мордовия
431438, с. Русская Паёвка, ул. Садовая д. 10
Тел.(834-49)2-53-17, sch.russpaev@e-mordovia.ru

ПРОГРАММА

по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни

«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Сроки реализации: 2022 – 2026



Программу составила:

Иноземцева Ю. А.

1. Обоснование необходимости реализации Программы

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни. Всемирная организация здоровья определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

По данным отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, а на 50-55% – от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого является активный отдых и физическое совершенствование. Средние общеобразовательные школы, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, в обучении и воспитании навыков здорового образа жизни, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков школьного возраста имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации. Эти обстоятельства обуславливает низкий уровень здоровья населения, в том числе учащихся и преподавателей МБОУ «Русско – Паёвская СОШ».

Важным фактором, влияющим на состояние здоровья детей и подростков школьного возраста, является и их условия проживания, атмосфера в семье, в классном коллективе, образовательное пространство школы.

В МБОУ «Русско – Паёвская СОШ» созданы необходимые условия для формирования здорового образа жизни.

В 2022 году на базе школы открыт Центр образования естественно- научной и технологической направленностей «Точка Роста». В 2021 году

выполнен ремонт спортивного зала в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование». В 2023 году оформлено помещение «Центр детских инициатив».

Для обучающихся созданы условия для организации образовательного процесса, в том числе для детей с ОВЗ:

- Паспорт доступности;
- Размещение сведений об образовательной организации на официальном портале «Доступная среда»;
- Вывеска с названием организации, графиком работы организации, плана здания, выполненная рельефно-точечным шрифтом Брайля и на контрастном фоне;
- Пандус;
- Расширенный дверной проём;
- Адаптация официального сайта органа и организации, предоставляющих услуги в сфере образования, для лиц с нарушением зрения (слабовидящих).

На 1 сентября 2023 года в школе обучается 50 обучающихся, 11 классов. Из них 5 семей - многодетные, 13 семей - малообеспеченные, 2 семьи - социально неблагополучные, 2 семьи – с детьми «группы риска», состоящими на разных видах учёта.

Цели программы:

1. Выявить проблемы состояния здоровья учащихся и педагогов и определить пути их решения.
2. Разработать план мероприятий по созданию условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся и учителей средствами внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс.

3. Создать систему организационно-методического сопровождения администрации и специалистов в области решения проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) на основе взаимодействия с различными социальными партнерами.

4. Создать базу данных о здоровье детей.

2. Нормативно-правовое обеспечение Программы

- ФЗ РФ от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- ФЗ от 04.12.2007 "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- ПРИКАЗ от 15 января 2020 г. «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4» с. Казинка.

3. Стратегическая цель Программы

Создание комплексной системы формирования здоровья, здорового образа жизни и условий ее успешного и длительного функционирования.

4. Задачи Программы

1. Обеспечение внутришкольного взаимодействия и социального партнерства по вопросам сохранения и укрепления здоровья.
2. Формирование мировоззрения и эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ, содействие развитию приоритетов здоровья.
3. Формирование внутришкольной среды, ориентированной на ценности здоровья и ЗОЖ. Создание условий учебы, работы и отдыха,

обеспечивающих физический, психологический комфорт и высокую работоспособность, реализацию принципов ЗОЖ.

4. Повышение уровня информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационной и образовательной системы, направленной на мотивацию к ЗОЖ, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей).

5. Формирование и совершенствование системы мониторинга здоровья, факторов риска и уровня информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

6. Духовно-нравственное воспитание обучающихся.

5. Принципы реализации Программы

Реализация Программы базируется на следующих принципах:

1. Научность – использование сведений, положений и методов, подтвержденных наукой и практикой.
2. Системность – комплексная взаимосвязь различных методов управления здоровьем и формирования ЗОЖ.
3. Преемственность – вовлечение в процесс формирования навыков ЗОЖ воспитанников дошкольных учреждений и выпускников школы.
4. Региональная специфика – учет территориальных и экологических факторов, влияющих на уровень здоровья и на формирование ЗОЖ.
5. Адресность - учет индивидуальных особенностей обучающихся.

6. Сроки реализации Программы

Период реализации Программы – 2022 – 2026 гг.

1 этап – 2022 – 2023 гг. - обобщение имеющегося опыта, формирование организационно-правовой базы, разработка плана мероприятий по

реализации Программы, апробация предполагаемых методов и технологий Программы.

2 этап – 2023 – 2025 гг. - реализация мероприятий Программы.

3 этап – 2025 – 2026 гг. – оценка эффективности, корректировка и реализация мероприятий Программы.

7. Ресурсы для решения поставленных задач

- Кадровые

В школе обучается 50 обучающихся. Педагогический коллектив состоит из 15 преподавателей. Процент преподавателей с высшей категорией составляет 9%, с первой 18 %ю

Методические

Педагогическим коллективом школы накоплен богатый опыт по формированию ЗОЖ. В методической копилке разработки уроков и внеклассных мероприятий, мероприятий для родителей обучающихся по пропаганде ЗОЖ, защите окружающей среды, о здоровом питании, активном отдыхе. Педагоги активно используют в работе с учащимися здоровьесберегающие технологии.

- Материально-Технические

Наша школа – это современное типовое здание с большими оконными проемами, просторными рекреациями, светлыми классными кабинетами. Школа хорошо отапливается в зимний период. В школе имеется спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарем, который регулярно обновляется. На территории школы имеется стадион. Школьная столовая рассчитана на 48 посадочных мест, оборудование столовой соответствует нормам СанПиН. В школе применяются новые технологии в приготовлении пищи – приготовление блюд на пару. Качество блюд и кулинарных изделий соответствует

8. Основные направления работы в рамках реализации Программы

Развитие материально-технической базы Школы

- ежегодный ремонт, озеленение учебных кабинетов школы, оснащение кабинетов осветительными приборами, оборудование с учетом санитарных норм для различных возрастных контингентов обучающихся;
- ежегодный ремонт, обновление инвентаря в спортивном зале;
- ежегодный ремонт, пополнение и обновление оборудования школьной столовой.

Научно-образовательная и просветительская деятельность по формированию ЗОЖ

Научно-обоснованная система обучения здоровью и ЗОЖ в школе позволяет наиболее полно реализовать задачи Программы. Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Всестороннее информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и преподавателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья:
 - проведение классных и общешкольных внеклассных мероприятий, обучающих приемам и методам сохранения и укрепления здоровья, правовым вопросам охраны здоровья;
 - использование возможностей учебных дисциплин для акцентирования внимания на вопросах ЗОЖ (с учетом специфики учебных предметов, профориентации учащихся).
2. Включение обучающихся в научно-исследовательскую деятельность по проблемам здоровья:
 - проведение исследований, подготовка обучающимися научно-исследовательских работ по проблемам здоровья;
 - подготовка обучающимися докладов и рефератов на темы, связанные с разными аспектами здоровья человека и ЗОЖ;
 - выпуск буклетов, пособий для сверстников по проблемам здоровья;

3. Привлечение обучающихся и преподавателей к пропаганде ЗОЖ:

- проведение обучающимися и преподавателями акций, направленных на пропаганду ЗОЖ
- проведение обучающимися школы информационно-профилактических мероприятиях о достоинствах ЗОЖ.

4. Разработка учебно-методического обеспечения формирования ЗОЖ, в том числе и с использованием современных ИКТ.

Организация досуговой деятельности и активного отдыха

В школе создана система работы по формированию культуры здоровья в процессе досуговой деятельности и активного отдыха, что позволяет поддерживать высокий уровень психического и физического здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Развитие ученического самоуправления, работа школы актива, организация учебы ученического актива школы.
2. Привлечение обучающихся к участию в творческих конкурсах, фестивалях, конференциях различного уровня (краевых, муниципальных, всероссийских); проведение творческих конкурсов, фестивалей внутри школы.
3. Сотрудничество с культурными учреждениями (Дом культуры, районный Дом детского творчества).
4. Поддержка спорта, туризма; привлечение к участию в соревнованиях различного уровня.

Развитие физической культуры и спорта

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Развитие системы физкультурно-спортивного образования и воспитания обучающихся:

- разработка и внедрение рекомендаций по объему двигательной активности в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся;
- проведение мониторинга обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися школы

2. Пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся:

- выявление интересов, потребностей и мотивации обучающихся и определение эффективности работы по пропаганде физической культуры и ЗОЖ;
- привлечение к пропаганде спорта специалистов по спортивно- оздоровительной работе.
- привлечение к организации и проведению спортивных мероприятий родителей обучающихся.

Сохранение и укрепление психического здоровья

В свете современной социально-экономической ситуации проблема сохранения психического здоровья становится первоочередной, в том числе для учащихся детей и подростков. Огромные нервно-психические нагрузки, обусловленные целым рядом причин, вызывают различного рода зависимости (в том числе Интернет-зависимость, игроманию и т.д.); возрастает количество психосоматических и нервно-психических заболеваний, наблюдается рост суицидального поведения.

Психологическая поддержка ведется в следующих направлениях:

- разработка и внедрение комплекса профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в решении проблем личностной сферы и межличностного взаимодействия;
- повышение психо-адаптивных способностей и стрессоустойчивости обучающихся.

Организация сбалансированного рационального питания

Рациональное сбалансированное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, является одним из основных факторов, определяющих гармоничное развитие организма школьников.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» организация питания возлагается на образовательные учреждения, в которых с целью охраны и укрепления здоровья должно быть помещение и необходимые условия для работы, а также контроль за качеством их деятельностью.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Обеспечение условий для удовлетворения потребностей в качественных услугах организации питания.
2. Мониторинг качества питания, привлечение родителей (законных представителей) к оценке особенностей и характера собственного рациона и режима питания.

Профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма и других форм зависимости

Употребление психоактивных средств стало глобальной проблемой, особенно актуальной для подростков и молодежи, которые склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. В связи с этим в МБОУ «Русско – Паёвская СОШ» активно ведется профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании и других форм зависимости.

1. Побуждение школьников к осознанному принятию решения не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.
2. Предоставление обучающимся альтернативных способов удовлетворения их потребностей в самовыражении и социальном развитии – физическая культура и спорт, культурные мероприятия и различные формы активного отдыха.

3. Создание обстановки в школе, защищающей обучающихся от влияния различных форм психофизической зависимости.

Мониторинг здоровья

Комплексный, динамический мониторинг здоровья является основой системы оздоровительных и профилактических мероприятий.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Динамический мониторинг здоровья УОП с использованием физиологических, антропометрических, психологических показателей здоровья.
2. Составление и коррекция оздоровительных и профилактических мероприятий для УОП на основе мониторинга.
3. Мониторинг соблюдения санитарно-гигиенических и эргономических норм организации учебной и трудовой деятельности.
4. Ежегодное участие обучающихся в социально-психологическом тестировании обучающихся.

Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания (совместно с ЦРБ)

Школы осуществляет комплекс мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, снижение заболеваемости, обеспечивает своевременность и доступность медицинской помощи.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

- ежегодный профилактический осмотр обучающихся и преподавателей;
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- индивидуальная оценка состояния здоровья с учетом факторов риска;
- разработка, проведение, контроль эффективности и коррекция комплекса лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий и диспансерного динамического наблюдения с выявленными заболеваниями.

- совершенствование обеспечения и проведения ежегодных осмотров, динамического наблюдения за здоровьем.

Создание условий для детей, в том числе с ограниченными физическими возможностями

Сегодня в нашей стране происходит рост инвалидизации населения, в том числе среди детей и подростков. Обучение в школе лиц с ограниченными физическими возможностями – важная социальная, педагогическая и медицинская задача по интеграции их в общество. В Школе учатся дети с разными группами инвалидности. Поэтому важным направлением Программы является внедрение в практику образовательной деятельности школы инновационной системы образования, обеспечивающей доступность общего (полного) среднего образования для учащихся с ограниченными физическими возможностями, укрепление их здоровья, создание условий для полноценной и гармоничной жизни.

Духовно-нравственное воспитание обучающихся

Администрация школы уделяет большое внимание не только физическому, но и духовному здоровью обучающихся. Духовно- нравственное воспитание в МБОУ «Русско – Паёвская СОШ» является одним из приоритетных направлений деятельности.

В школе ведется предмет «Основы светской этики». Преподаватели и обучающиеся участвуют в различных краевых и муниципальных творческих конкурсах, фестивалях, научно-практических конференциях, посвященных духовно-нравственным ценностям.

Информационное обеспечение Программы

Информационное обеспечение играет важную роль в популяризации ЗОЖ.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Формирование информационного пространства на основе сочетания различных форм учебной и внеучебной деятельности, в том числе

пропагандистской, медико-профилактической, досуговой, физкультурно-оздоровительной, спортивной и др.

2. Разработка и проведение информационных кампаний, популяризирующих ценности ЗОЖ на основе систематичности, регулярности, непрерывности, преемственности информационного воздействия.

3. Организация обучения обучающихся методам и формам пропаганды ЗОЖ среди различных категорий и групп населения.

4. Анализ эффективности и корректировка пропагандистского воздействия на формирование целевых установок ЗОЖ.

9. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

10. Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:

- Совершенствование пропаганды здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом;
- Повышение уровня всестороннего гармоничного развития обучающихся и преподавателей, направленное на формирование и развитие культуры личности;
- Максимальное вовлечение обучающихся и преподавателей в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность;

- Сокращение количества болеющих обучающихся и преподавателей;
- Сокращение зависимости от вредных привычек у преподавателей и обучающихся;
- Расширение спортивно-оздоровительной материально-технической базы Школы.

Критерии оценки достижения результатов по каждому направлению:

Направление деятельности	Критерии оценки (количественные или качественные)
<i>Развитие материально-технической базы Школы</i>	Материально-техническая база школы соответствует санитарно-гигиеническим требованиям для успешной учебы, работы и отдыха, обеспечивает физический, психологический комфорт и высокую работоспособность, реализацию принципов ЗОЖ . Сформирована внутришкольная среда, ориентированная на ценности здоровья и ЗОЖ.
<i>Научно-образовательная и просветительская деятельность по формированию ЗОЖ</i>	Уровень информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья высокий. Создана и постоянно действует информационная и образовательная система,

	направленной на мотивацию к ЗОЖ, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, туризмом и спортом педагогов, обучающихся и их родителей (законных представителей)
<i>Организация досуговой деятельности и активного отдыха</i>	Высокий уровень мотивации учащихся к участию в творческих мероприятиях, занятиям в различной направленности, в т.ч. спортивно-оздоровительной. Увеличение численности обучающихся и преподавателей, занимающихся спортом, правильно организующими свой досуг.
<i>Развитие физической культуры и спорта</i>	Уровень физической подготовки и сотрудников значительно повысился
<i>Сохранение и укрепление психического здоровья</i>	Уровень психо-адаптивных способностей и стрессоустойчивости обучающихся значительно повысился
<i>Организация сбалансированного рационального питания</i>	Количество учащихся, охваченных горячим питанием – 100%, в том числе платными обедами – 80%. Снижение уровня заболеваний желудочно-кишечного тракта.
<i>Мониторинг здоровья</i>	Ежедневный мониторинг посещаемости обучающихся, предупреждение эпидемий, снижение

	количества простудных и вирусных заболеваний
<i>Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания (совместно с ЦРБ)</i>	Проводится ежегодный профилактический осмотр всех обучающихся, своевременная необходимая вакцинация, своевременная диагностика хронических. Снижение роста заболеваемости среди обучающихся.
<i>Духовно-нравственное воспитание обучающихся</i>	Разработана и внедрена программа духовно-нравственного образования и воспитания Школы; уровень воспитанности учащихся вырос.