

**«Здоровье – это вершина, на которую человек должен подняться сам»
(И. Брехман)**

План мероприятий по пропаганде здорового образа жизни на 2022-2023 учебный год.

Задача школы-интерната – дать ребенку, имеющему хроническую патологию, и как следствие высокую тревожность, конфликтность, депрессивность, трудности общения, низкую самооценку, сниженную мотивацию к обучению полноценное образование, соответствующее государственному стандарту, и при этом повысить качество его здоровья, провести социальную и психолого-педагогическую реабилитацию, воспитать потребность в каждом из них вести здоровый образ жизни, стать оптимистичными и верящими в себя.

Для массового оздоровления мы используем эффективные, несложны в осуществлении методы, обеспечивающие максимально полный охват детей. В основу здоровьесберегающего процесса в санаторной школе-интернате положены основных компонентов:

- рациональное питание,
- правильный режим и распорядок дня,
- отказ от вредных привычек,
- физическая активность,
- психоэмоциональный комфорт,
- климатотерапия.

Все это определяет самочувствие человека, его умственную и физическую работоспособность.

Формы работы по здоровьесбережению в нашем интернате:

- плановые целенаправленные физкультминутки на каждом уроке, самоподготовке
- ежедневные прогулки на свежем воздухе (не менее 2-3 часов),
- трудотерапия на свежем воздухе,
- совершенствование системы дополнительного образования путем увеличения количества кружков повышенной двигательной активности,
- обязательное участие в «день здоровья»,
- аромотерапия,
- витаминотерапия,
- 6-ти разовое сбалансированное питание,
- выполнение профилактических мероприятий,
- четкое соблюдение санитарно-гигиенических норм,
- совместная работа учителей, воспитателей, медицинских работников, учащихся, родителей по формированию ЗОЖ.

Решить данную проблему в системе среднего образования возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы ее сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье.

Задача программы по пропаганде здорового образа жизни:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся (воспитанников) делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня, т.к. строгое его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что значительно расширяет возможность разносторонней и содержательной жизни.
- дать представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
- развивать системы кружковой, внеклассной работы по формированию здорового образа жизни воспитанников школы-интерната.

Ожидаемые результаты:

- Рост физической и санитарно-гигиенической культуры воспитанников. Формирование устойчивого интереса потребностей к здоровому, активному образу жизни. Приобретение устойчивых навыков обеспечения безопасной жизнедеятельности, как важного условия самореализации личности.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Укрепление морально-психологического здоровья воспитанников, развитие их коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности каждого ребенка.
- Повышение опционального самосознания статуса личности, развитие гражданской и творческой инициативы и самостоятельности, навыков социализации.
- Рост мотивации к обучению, развитие навыков самоконтроля и самоанализа, стойкий интерес к познавательной деятельности.
- Повышение профессиональной компетенции медико-педагогического коллектива в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья школьников.

Основные направления:

- рациональная организация учебного процесса в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями, внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс;
- организация рационального питания;
- рациональная организация двигательной активности воспитанников, соблюдение валеологических требований на занятиях (физкультминутки, подвижные игры на переменах, динамические перемены);
- диагностика и коррекция развития обучающихся по вопросам, связанным с сохранением их психофизиологического здоровья;
- обучение безопасности и профилактика несчастных случаев и травматизма;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных служб;
- система работы школы-интерната по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;
- материально-техническое обеспечение школы-интерната;

Цель:

Целью программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы-интерната, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образ жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Механизм осуществления программы:

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья подростков.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования подростков и специалистов структур – участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

**План мероприятий по пропаганде здорового образа жизни
на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятия	Ответственный	Срок исполнения	Отчёт о выполнении
1.	Создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и содержания детей в санаторной школе-интернате	Администрация	Август 2022г.	
2.	Проведение контроля за соблюдением условий для обучения и воспитания учащихся в соответствии с требованиями СП 3.1/2.4.3598-20.	Зав.медчастью Ст.м/сестра	Ежедневно	
3.	Проведение контроля за соблюдением личной гигиены учащихся (проведение банных дней, состояние личных вещей, проведение физзарядки, мытья рук перед едой, после посещения туалета)	Зав.медчастью Ст. медсестра	Ежедневно	
4.	Формирование благоприятного морально-психологического климата в ученическом коллективе.	Педагоги, мед. работники	Постоянно	
5.	Проведение медицинского осмотра сотрудников интерната.	Зав.медчастью, ст. м/сестра	Сентябрь 2022г.	
6.	Исследование и комплексная оценка состояния здоровья учащихся: - оформление медицинской документации на основе формы 030-ПО/у-17 (профилактический медицинский осмотр несовершеннолетнего), составление индивидуальных планов наблюдения и оздоровления; - составление списков для проведения уроков физкультуры согласно группам здоровья и физкультурным группам (подготовительная, специальная, освобожденные), согласно формы 030-ПО/у-17; - в классных журналах оформление рекомендаций педагогам с занесением веса, роста, группы здоровья и физкультурной группы на каждого ребенка. - анализ случаев травматизма; - анализ посещаемости и пропусков занятий	Врачи Врачи Врачи Зав.медчастью Зам. директора по УВ	Сентябрь- октябрь 2022г. Сентябрь 2022г. Октябрь 2022г. В течение года В течение года	
7.	Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима:			

	<p>-Проверка всех служб по подготовке к открытию интерната для работы на 2021-2022 учебный год согласно СанПиН 2.4.3648-20, СП 3.1/2.4.3598-20.</p> <p>- Составление расписания уроков на основе СанПин 2.4.3648-20</p> <p>-Эстетическое оформление классов и спален</p>	<p>Директор, Зам. По АХЧ, Зав.медчастью, ст. м/сестра</p> <p>Зам. директора по УВ</p> <p>Зав.медчастью Зам. директора по УВ Зам.диретора по ВР</p>	<p>Август 2022г.</p> <p>Сентябрь2022г.</p> <p>Сентябрь 2022г.</p>	
	<p>- Мониторинг санитарного состояния всех помещений интерната, естественной и искусственной освещенностью, тепловым режимом, вентиляцией, канализацией, водоснабжением;</p> <p>-Контроль за правильностью организации питания воспитанников и питьевым режимом: *соблюдение режима питания; *наличие: 2-х недельного меню, сертификатов качества на поступающие продукты и условия их хранения; соблюдение сроков реализации, *соблюдение правильности технологического процесса приготовления пищи; *санитарное состояние пищеблока; *снятие проб пищи с записью в бракеражном журнале; *ведение документации.</p> <p>- Посещение уроков с целью контроля проведения физминуток, правильной посадки за партами, проведением проветривания, двигательной активностью на переменах.</p> <p>-Посещение уроков физкультуры с целью контроля за физ.нагрузками, наличием физкультурной формы,температурным режимом, профилактики травматизма.</p> <p>-Контроль за проведением банных дней и сменой белья, проведением утренней зарядки.</p>	<p>Зав.медчастью Ст. м/сестра</p> <p>Зав.медчастью Ст. м/сестра Шеф.повар</p> <p>Зав.медчастью Врачи</p> <p>Зав.медчастью,врач и, Ст.м\\сестра</p> <p>Зав.медчастью ,</p>	<p>Постоянно</p> <p>Ежедневно</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>1раз в 7 дней</p>	

		ст.м/сеста, дежурные ночные м/сестры		
8.	Иммунологическая работа: -Проводить иммунизацию детей согласно годовому плану прививок; -Провести вакцинацию детей и сотрудников против гриппа;	Зав.медчастью, ст. м/сестра	В течение года Сентябрь, октябрь, ноябрь2022г.	
9.	Санитарно-просветительная работа			
	- Участвовать в проведении собраний онлайн с родителями	Зав.медчастью, врачи	Октябрь, декабрь 2022г. Март 2023г.	
	-Проводить беседы по пропаганде здорового образа жизни с воспитанниками и их родителями	Зав.медчастью, врачи	В течение года	
10.	Беседы медицинских сестер в закрепленных за каждым классом: - «Режим дня. Гигиена школьника- значение и соблюдение правил личной гигиены»; - «Меры профилактики по недопущению возникновения и распространения коронавирусной инфекции (COVID-19)»	Медицинские сестры курируемые классы	Сентябрь2022г. Сентябрь2022г.	
	-«Ты хочешь болеть гриппом?» (профилактика ОРВИ и гриппа, значение вакцинации)		Октябрь 2022г.	
	- «Как помочь другу при травмах?» (оказание первой доврачебной помощи при: травмах, кровотечениях; обморожении; ожоге; обмороке, отравлении»		Октябрь 2022г	
	«Готовимся к зиме - одевайся по погоде!» (погодные условия, форма одежды в учебное и во внеучебное время в зависимости от времени года)		Ноябрь 2022г.	
	«Пирамида здорового питания!». Понятие о рациональном питании: режим питания, культура питания.		Декабрь 2022г.	
	«Наркомания, СПИД, ВИЧ среди подростков»		Январь 2023г.	
	«Как на заболеть сколиозом.» (профилактика нарушения осанки, сколиоза, физминутки на уроке, правильное поведение на переменах, активный отдых во внеурочное время)		Февраль 2023г.	
	«Готовимся к весенним каникулам»		Март 2023г.	
	«Можно ли есть грибы? »		Апрель 2023г.	
	«Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»,		Май 2023г.	

	«Здравствуй лето!» (Летнее оздоровление, правила поведения на пляже, в лесу, парке, в местах развлечений)		Май 2023г.	
11.	Выпуск сан бюллетеней на темы:			
	«Осторожно-коронавирусная инфекция!!! »		Сентябрь 2022г.	
	«Значение прививок в нашей жизни!»		Октябрь 2022г.	
	«Все о гриппе» (ОРВИ, грипп. Клиника. Лечение. Профилактика)		Ноябрь 2022г.	
	«Как не получить травму?» (Профилактика детского травматизма)		Декабрь 2022г.	
	«Педикулез и чесотка. Клиника. Лечение. Профилактика.»		Январь 2023г.	
	«Красивая осанка!» (Профилактика сколиоза, нарушение осанки)		Февраль 2023г.	
	«Азбука здорового питания»		Март 2023г.	
	«Если хочешь быть здоров» только факты о ВИЧ, СПИД		Апрель 2023г.	
	«Острые кишечные инфекции. Клиника. Лечение. Профилактика» «Готовимся к безопасному лету!»		Май 2023г. Май 2023г.	
12.	Участие в педсоветах, совещаниях при директоре.		Постоянно	