

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №33 станицы Упорной Лабинского района  
Краснодарского края

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ СОШ №33  
станицы Упорной

 С.О. Бегунова

« 30 » августа 2024г.

# ПРОГРАММА

ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## «Путь к здоровью»

2024-2025 учебный год

Разработала:  
заместитель директора по ВР  
Еремина Е.А.

*«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней».*

### **1. Краткое обоснование создания программы «Путь к здоровью»**

В последнее время все очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся. Развитие школы идет по пути интенсификации, увеличения физических и психических нагрузок на ребенка. Школьникам, испытывающим проблемы со здоровьем, трудно учиться. Лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом. Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Поэтому проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни, сегодня очень актуальны.

Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа «Путь к здоровью» является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей. Программа разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования. Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Выделяют несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека.
- Физическое здоровье – уровень роста и развитие органов и систем организма.
- Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта.
- Социальное здоровье – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в семье, школе, социальной группе.
- Нравственное здоровье – это система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Основная задача школы – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

**Факторы, влияющие на причины здоровья ученика:**

- Уровень учебной нагрузки на организм учащихся.
- Состояние лечебно-оздоровительной работы в школе.
- Состояние внеурочной воспитательной работы в школе.
- Уровень психологической помощи учащимся.
- Состояние микроклимата в школе и дома.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала школьника, становится актуальной задачей школы.

#### ***Цели программы:***

1. Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.
2. Создать в школе организационно-педагогические, санитарно-гигиенические и другие условия здоровьесбережения.
3. Продолжать диагностику состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием.

#### ***Задачи программы:***

1. Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня.
2. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся.
3. Плановая организация полноценного сбалансированного питания учащимися.
4. Развитие психолого-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического состояния учащихся.
5. Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся.
6. Ведение паспорта здоровья класса, в котором фиксируется все, что касается здоровья учащихся.

#### ***Приоритетные направления:***

### **1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.**

#### ***Основные задачи направления:***

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье;
- совершенствование материально-технической базы школы, способствующей укреплению здоровья.

### **2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.**

#### ***Основные задачи направления:***

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

### **3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.**

*Основные задачи направления:*

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- внедрение во внеурочную деятельность школы кружков, элективных курсов по формированию культуры ЗОЖ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- организация активных форм досуга.

### **4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.**

*Основные задачи направления:*

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

*Методическое обеспечение программы “Путь к здоровью”:*

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.

*Методы здоровьесберегающих образовательных технологий:*

- фронтальный;
- групповой;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения;

- воспитательные, просветительские и образовательные программы; метод индивидуальных занятий.

#### ***Приёмы здоровьесберегающих образовательных технологий:***

- защитно-профилактические (личная гигиена и гигиена обучения);
- компенсаторно-нейтрализующие (физкультминутки; оздоровительная, пальчиковая, корригирующая, дыхательная и др. гимнастика, лечебная физкультура; массаж, самомассаж; тренинги, позволяющие частично нейтрализовать стрессовые ситуации);
- стимулирующие (элементы закаливания, физические нагрузки, приемы психотерапии и др.);
- информационно-обучающее (письма, адресованные родителям, учащимся, педагогам).

#### ***Принципы здоровьесберегающих технологий:***

- «Не навреди!».
- Принцип сознательности.
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип повторения знаний, умений и навыков
- Принцип постепенности.
- Принцип индивидуализации и доступности.
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.
- Принцип наглядности.
- Принцип активности.
- Принцип оздоровительной направленности
- Принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- Принцип комплексного междисциплинарного подхода к обучению школьников .
- Принцип всестороннего и гармоничного развития личности.

## ***2. Прогноз результатов работы по реализации программы***

В работе по сохранению и укреплению здоровья учащихся примут участие педагогический коллектив школы, медработники, родители. В результате совместной работы названных выше служб ожидается:

1. Создание активной здоровьесберегающей инфраструктуры школы, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.

5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.
6. улучшение организации питания учащихся;
7. повышение уровня материально-технического оснащения образовательного учреждения.

Исполнителям программы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений направленных на обеспечение здоровьесбережения детей. Для этого нами создана модель личности ученика.

### *Прогнозируемая модель личности ученика.*

| Модель выпускника первой ступени обучения                                                                                                                                         | Модель выпускника второй ступени обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены;</li> <li>• владение основами личной гигиены и здорового образа жизни.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание основ строения и функционирования организма человека;</li> <li>• отношение к здоровью как к важной личной и общественной ценности;</li> <li>• стремление к физическому совершенствованию;</li> <li>• знание изменений в организме человека в пубертатный период;</li> <li>• умение оценивать свое физическое и психическое состояние;</li> <li>• знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;</li> <li>• поддержание физической формы;</li> <li>• телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;</li> <li>• гигиена умственного труда.</li> </ul> |

### Нормативно-правовая база Модели:

- Конституция Российской Федерации
- Закон РФ «Об образовании»
- Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ о правах ребенка
- Закон Краснодарского края «Об образовании»
- ФЗ №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»

- ФЗ №120 – ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Декларация принципов толерантности
- Типовое положение об образовательном учреждении
- «Наша новая школа» (президентская инициатива)
- Требования СанПиНа

### *3. Пути реализации программы*

#### Рекомендуемые темы классных часов и бесед:

##### **1-4 классы**

**Тема 1: Режим дня.** Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.** Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.** Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

##### **5-9 классы**

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни.

Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро- и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

## **10-11 классы**

**Тема 1: Обмен веществ и энергии.** Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переедание и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2: Мозг и нервы.** Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

**Тема 3: Кровь и кровеносная система.** Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**Тема 4: Иммуитет и его укрепление.** Что такое иммуитет? Органы иммунной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

## **План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.**

**Цель:** углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

**Основные задачи:**

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

### *Содержание мероприятий.*

#### 1. Тематика лекций и бесед для учащихся 5-11 классов.

##### *1. Здоровье нации и вредные привычки:*

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;
- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

##### *2. Курение и его опасность для организма:*

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

##### *3. Алкоголь, его опасность для организма:*

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

##### *4. Основные виды психоактивных веществ:*

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

#### II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении алкоголя, наркотиков и о методах профилактики:

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

### III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

- оформление стенда «Профилактика вредных привычек»;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции «Наркотикам – нет!» с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней; – проведение акции «Мы за Россию без сигарет!» с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней; акция «Меняем конфеты на сигареты» – проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.

### План работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся.

#### 1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся

| № п/п | Мероприятия                                                                                          | Сроки          | Ответственные         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|
| 1.    | Сбор информации о состоянии здоровья детей                                                           | сентябрь       | Кл.руководители       |
| 2.    | Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья                                    | Октябрь-ноябрь | Зам. директора        |
| 3.    | Мониторинг состояния здоровья учащихся                                                               | В течение года | кл. руководители      |
| 4.    | Обновление банка данных о заболеваемости учеников. Анализ заболеваний и их динамика.                 | 1 раз в год    | Классные руководители |
| 5.    | Проведение утренней зарядки                                                                          | Ежедневно      | Дежурный учитель      |
| 6.    | Проведение подвижных перемен на свежем воздухе                                                       | Ежедневно      | Кл. руководители      |
| 7.    | Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся | Систематически | Учителя-предметники   |

#### 2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

| №<br>п/п | Мероприятия                                                                                                                                                                                                              | Сроки                                   | Ответственные                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1        | Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий                                                                                                                                                           | Постоянно                               | Директор                                              |
| 2        | Соблюдение воздушного и светового режима в школе                                                                                                                                                                         | Постоянно                               | Директор                                              |
| 3        | Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе                                                                                                                                                                                 | Постоянно                               | Директор                                              |
| 4        | Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения                                                                                                                                                   | Постоянно                               | Директор                                              |
| 5        | Регулярное проведение объектовых тренировок                                                                                                                                                                              | По графику                              | Директор,<br>начальник<br>штаба ГО<br>школы           |
| 6        | Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах                                                                                                                                         | По плану<br>внутришкольного<br>контроля | Администрация<br>школы<br>Профком                     |
| 7        | Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе                                                                                                                                                                | Сентябрь                                | Администрация<br>школы                                |
| 8        | Издание приказов:<br>- об охране жизни и здоровья школьников,<br>- о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда                                                                            | Сентябрь                                | Директор                                              |
| 9        | Составление социального паспорта по классам, составление списков:<br>- учащихся группы риска,<br>- неблагополучных семей,<br>- многодетных семей,<br>- малообеспеченных семей,<br>- неполных семей,<br>- детей-инвалидов | Сентябрь                                | Классные<br>руководители                              |
| 10       | Учет посещаемости учащимися школы                                                                                                                                                                                        | В течение года                          | Зам. директора<br>по УВР,<br>классные<br>руководители |
| 11       | Организация дежурства по школе                                                                                                                                                                                           | Сентябрь                                | Зам. директора<br>по УВР                              |
| 12       | Составление графика работы технического персонала                                                                                                                                                                        | Сентябрь                                | Директор                                              |
| 13       | Оформление листков здоровья в классных журналах                                                                                                                                                                          | Сентябрь                                | Классные<br>руководители                              |
| 14       | Организация горячего питания в школьной столовой                                                                                                                                                                         | В течение<br>учебного года              | Директор, зам.<br>директора по<br>УВР                 |

|    |                                                                                                                                       |                                   |                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 15 | Обеспечение бесплатным горячим питанием нуждающихся учащихся                                                                          | В течение учебного года           | Директор                                                    |
| 16 | Проведение динамических пауз в 1-х классах                                                                                            | Постоянно                         | Учителя начальных классов                                   |
| 17 | Проведение подвижных игр на свежем воздухе                                                                                            | Постоянно                         | Учителя начальных классов                                   |
| 18 | Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала                                                                       | Сентябрь                          | Зам. дир. по УВР                                            |
| 19 | Оформление стенда «Хочу быть здоровым»                                                                                                | Октябрь                           | Вожатая<br>Кл.<br>руководители                              |
| 20 | Рейды:<br>- по проверке внешнего вида учащихся,<br>- по сохранности библиотечных учебников,<br>- по выполнению школьниками режима дня | По плану внутришкольного контроля | Зам. директора по УВР,<br>библиотекарь,<br>совет школьников |
| 21 | Составление заявок на приобретение мебели, наглядных пособий, оборудования и ТСО для кабинетов                                        | В течение года                    | Зам. директора по УВР                                       |
| 22 | Обеспечение хранения спортивного инвентаря                                                                                            | Постоянно                         | Учитель физкультуры                                         |
| 23 | Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период                                               | К началу зимнего периода          | Директор                                                    |
| 24 | Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды                        | Февраль-май                       | Воспитатели                                                 |
| 25 | Обеспечение требований к охране труда при проведении итоговой аттестации в 9 классе                                                   | Май-июнь                          | Зам. директора по УВР                                       |
| 26 | Организация ремонта учебных кабинетов                                                                                                 | Летний период                     | Зав. кабинетами                                             |
| 27 | Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы и трудовой практики учащихся                                                         | В летний период                   | Директор,<br>начальник лагеря                               |
| 28 | Подготовка актов по приемке школы                                                                                                     | Июль-август                       | Директор                                                    |
| 29 | Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов                                                                                  | Август-сентябрь                   | Директор                                                    |

|    |                                      |        |          |
|----|--------------------------------------|--------|----------|
| 30 | Приемка школы к новому учебному году | Август | Директор |
|----|--------------------------------------|--------|----------|

### 3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

| №<br>п/п | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                          | Сроки                                  | Ответственные                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1        | Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок                                                    | В течение года                         | Зам. директора по УВР,<br>руководитель ШМО |
| 2        | Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда                                                                                                                                                                    | Сентябрь<br>Март                       | Директор,<br>классные<br>руководители      |
| 3        | Формирование спортивного комитета школы                                                                                                                                                                                              | Сентябрь                               | Зам. дир. по УВР,<br>учитель физ-ры        |
| 4        | Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий                                                                                                                                                                         | В течение года                         | Зам. директора по УВР,<br>руководитель ШМО |
| 5        | Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения                                                                                                                                             | По плану<br>воспитательной<br>работы   | Классные<br>руководители                   |
| 6        | Проведение тематических классных часов по нравственному воспитанию:<br>- «Учитесь властвовать собой» (7-8 классы)<br>- «Человек и его манеры» (4-5 классы)<br>- «Личная гигиена» (1-9 классы)<br>- «Жить, побеждая зло» (5-9 классы) | Октябрь<br>Ноябрь<br>Январь<br>Февраль | Классные<br>руководители                   |
| 7        | Проведение месячников:<br>- пожарной безопасности<br>- гражданской защиты<br>- охраны труда                                                                                                                                          | Сентябрь<br>Октябрь<br>Май             | Директор, зам.<br>директора по УВР,        |
| 8        | Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни                                                                                                                                                       | До декабря                             | Библиотекарь                               |
| 9        | Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах                                                                                                                                      | Во время<br>каникул                    | Директор                                   |

|    |                                                                                                                                   |                |                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|
| 10 | Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся     | Декабрь-январь | Директор              |
| 11 | Разработка рекомендаций для учителей по вопросам педагогического общения                                                          | Ноябрь-декабрь | Зам. директора по УВР |
| 12 | Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся | Ноябрь<br>Март | Зам. директора по УВР |

#### 4. Оздоровительно- профилактическая работа

| №<br>п/п | Мероприятия                                                                                                                                            | Сроки               | Ответственные                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| 1.       | Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах | Постоянно           | Зам. директора по УВР,<br>учителя |
| 2.       | Контроль соблюдения режима дня учащимися                                                                                                               | Постоянно           | Классные руководители             |
| 3.       | Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся                                                                               | По графику          | Работники медучреждения           |
| 4.       | Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)                                                        | По отдельному плану | Классные руководители             |
| 5.       | Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.       | По плану            | Классные руководители             |
| 6.       | Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации                                                                     | Постоянно           | Классные руководители             |
| 7.       | Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»                                                                                                               | Октябрь-декабрь     | Классные руководители             |
| 8.       | Проведение утренней зарядки, подвижных школьных перемен                                                                                                | Постоянно           | Дежурный учитель, вожатая         |
| 9.       | Проведение физкультминуток на                                                                                                                          | Ежедневно           | Учителя-                          |

|     |                                                                    |                     |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|
|     | уроках                                                             |                     | предметники                                      |
| 10. | Проведение Дней здоровья                                           | В четверть один раз | Учителя ф/п                                      |
| 11  | Работа спортивных секций «Спортивные игры», «Баскетбол», «Шахматы» | Систематически      | Учителя ф/п                                      |
| 12  | Проведение месячника по уборке школьной территории                 | Сентябрь<br>Май     | Кл.<br>руководители                              |
| 13  | Озеленение учебных кабинетов и территории школы                    | Май-сентябрь        | Классные<br>руководители,<br>учитель<br>биологии |
| 14  | Организация летнего оздоровительного лагеря при школе              | Июнь                | Зам.директора<br>по ВР                           |
| 15  | Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период         | Июнь-август         | Зам.директора<br>по ВР                           |
| 16  | Организация работы по оздоровлению педагогического коллектива      | Июнь-август         | Директор,<br>профком                             |
| 17  | Проведение медосмотра педагогов школы                              | Август              | Администрация                                    |

#### 5. Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

| №<br>п/п | Мероприятия                                    | Сроки       | Ответственные                                   |
|----------|------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------|
| 1.       | Подвижные игры на свежем воздухе               | Ежедневно   | Классные<br>руководители                        |
| 2.       | Проведение Дня здоровья                        | По плану ВР | Директор,<br>вожатая,<br>учитель<br>физкультуры |
| 3.       | Легкоатлетический кросс «Золотая осень»        | Сентябрь    | Учитель<br>физкультуры                          |
| 4.       | Легкоатлетический эстафета                     | Сентябрь    | Учитель<br>физкультуры                          |
| 5.       | Игра «Пионербол»                               | Ноябрь      | Учитель<br>физкультуры                          |
| 6.       | Соревнование между классами по гиревому спорту | Ноябрь      | Учитель<br>физкультуры                          |
| 7.       | Соревнование по волейболу между классами       | Декабрь     | Учитель<br>физкультуры                          |
| 8.       | Соревнование по минифутболу между классами     | Декабрь     | Учитель<br>физкультуры                          |
| 9.       | Соревнование по баскетболу между классами      | Январь      | Учитель<br>физкультуры                          |
| 10.      | Эстафета «Веселые старты»                      | Февраль     | Учитель                                         |

|     |                                           |         |                                          |
|-----|-------------------------------------------|---------|------------------------------------------|
|     |                                           |         | физкультуры                              |
| 11. | Соревнование по стритболу                 | март    | Администрация школы, учитель физкультуры |
| 12. | Военная эстафета                          | Февраль | Кл. руководители, учитель физкультуры    |
| 13. | Соревнование по баскетболу между классами | Март    | Учитель физкультуры                      |
| 14. | Соревнование по настольному теннису       | Март    | Учитель физкультуры                      |
| 15. | Военно-патриотическая игра «Зарница»      | февраль | Учитель физкультуры                      |
| 16. | Легкоатлетический кросс                   | Май     | Администрация школы, учитель физкультуры |

#### **6. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек**

| №  | Мероприятия                                                                                 | Дата                    | Ответственные                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| 1. | Организация родительского патрулирования                                                    | В течение года          | Зам. директора                   |
| 2. | Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»                                               | Систематически          | Зам. директора, кл. руководители |
| 3. | Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков              | По плану кл. руководит. | Классные руководители            |
| 4. | Оформление стендов «Хочу быть здоровым!», «Скажи наркотикам нет», «Береги здоровье смолоду» | Октябрь                 | Вожатая, классные руководители   |
| 5. | Встречи учащихся с работниками милиции, медицинскими работниками                            | Ноябрь-декабрь, апрель  | Администрация                    |
| 6. | Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»                                                    | Октябрь-декабрь         | Классные руководители            |
| 7. | Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения.                       | В течение года          | Классные руководители            |

#### **7. Работа с родителями.**

| № | Содержание работы | дата | ответственные |
|---|-------------------|------|---------------|
|---|-------------------|------|---------------|

|    |                                                                                       |                        |                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся | Ноябрь, январь, апрель | Директор                            |
| 2. | Приглашение на родительские собрания медицинских работников                           | По плану               | Классные руководители, медработники |
| 3. | Организация индивидуальных консультаций для родителей                                 | В течение года         | Классные руководители               |
| 4. | Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики                      | По плану               | Классные руководители               |
| 5. | Участие родителей на спортивно-оздоровительных мероприятиях                           | По плану               | Классные руководители               |
| 4. | Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»                 | Раз в четверть         | Классные руководители               |

#### 8. Охрана труда и здоровья участников образовательного процесса

| №п/п | Наименование мероприятий                                                                                             | Сроки             | Ответственные           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------|
| 1    | Соответствие режима работы школы Уставу школы и гигиеническим требованиям                                            | Постоянно         | Администрация школы     |
| 2    | Проведение паспортизации и учебных кабинетов, мастерских, спортзала                                                  | По графику        | Администрация школы     |
| 3    | Разработка и пересмотр инструкций по охране труда работников и учащихся                                              | 1 раз в 5 лет     | Педагог организатор ОБЖ |
| 4    | Своевременное проведение инструктажа по технике безопасности обучающихся, педагогов                                  | 1 раз в 6 месяцев | Администрация           |
| 5    | Соблюдение техники безопасности всеми сотрудниками и учащимися школы при организации учебно-воспитательного процесса | Постоянно         |                         |
| 6    | Обеспечение достаточной освещённости искусственным светом всех учебных комнат                                        | Постоянно         | Завхоз                  |
| 7    | Обеспечение оптимального воздушно-теплового режима                                                                   | Постоянно         | Завхоз                  |
| 8    | Обеспечение кабинетов повышенной опасности медицинскими аптечками                                                    | Ежегодно          | Завхоз                  |
| 9    | Осуществление образовательного процесса с учётом специфики курса основ                                               | Постоянно         | Учитель ОБЖ и учителя   |

|    |                                                                                                                                   |            |                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|
|    | безопасности жизнедеятельности                                                                                                    |            | начальных классов                                                         |
| 10 | Использование ТСО с соблюдением правил их эксплуатации                                                                            | Постоянно  | Учителя                                                                   |
| 11 | Введение в обязательном порядке физкультминутки в ходе уроков                                                                     | Постоянно  | Заместитель директора по УВР                                              |
| 12 | Выполнение требований к организации питания учащихся                                                                              | Постоянно  | Директор                                                                  |
| 13 | Организация инструктивно-методических занятий с педагогами по методике проведения занятий с детьми по Правилам дорожного движения | Ежегодно   | Общественный инспектор по профилактике ДТП<br>Заместитель директора по ВР |
| 14 | Организация изучения Правил дорожного движения с детьми согласно программе                                                        | Постоянно  | Классные руководители                                                     |
| 15 | Проведение встреч с работниками ГИБДД                                                                                             | Постоянно  | Общественный инспектор по профилактике ДТП<br>Заместитель директора по ВР |
| 15 | Организация работы отрядованных инспекторов движения                                                                              | Ежегодно   | Заместитель директора по ВР                                               |
| 16 | Оформление уголка по безопасности дорожного движения                                                                              | Ежегодно   | Педагог-организатор ОБЖ                                                   |
| 17 | Обсуждение на родительских собраниях вопросов по профилактике ДТП                                                                 | Постоянно  |                                                                           |
| 18 | Участие в районных конкурсах агитбригад «Безопасное колесо», юных пожарных                                                        | По графику | Педагог-организатор ОБЖ, старшая вожатая                                  |