

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2018г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ с.
Тимирязево
А. В. Буданов
Приказ № 96-п от 31.09.2018г



Комплексная программа «Радуга здоровья»

МБОУ СОШ с. Тимирязево

с. Тимирязево

2018г

1. Введение

Можно ли обучать детей так, чтобы сохранилось или даже укрепилось состояние здоровья? Теоретически – да, практически – не получается. Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школе. Ещё в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф. Ф. Эрисман внёс понятие «школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням отнесена близорукость (нарушение зрения), а также сколиоз (боковое нарушение позвоночника) и анемия (низкий уровень гемоглобина в крови). В современных условиях «школьные болезни» сохраняются, хотя их структура изменилась.

У наших школьников чаще всего выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты увязывают с организацией учебно-воспитательного процесса в школе.

К другим заболеваниям, часто возникающим у школьников, относятся нарушение зрения (миопия, рефракционная или осевая, и т. д.), болезни костно-мышечной системы (сколиоз, патологический кифоз или лордоз, плоскостопие).

Заболеваемость детей школьного возраста держится на высоком уровне и составляет примерно 2400-2600 заболеваний на 1000 детей, т. к. каждый школьник на протяжении учебного года условно болеет 2,4-2,6 раза. Это свидетельствует о низкой сопротивляемости организма к патогенным микроорганизмам и вирусам, а также к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. У современных школьников стали чаще выявлять такие нарушения физического развития, как дефицит массы тела и низкий рост. Всё это подтверждает, что в школе необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья школьников.

Именно поэтому данная программа «Радуга здоровья» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование учащихся.

В реализации программы «Радуга здоровья» задействованы все службы школы: администрация, педагоги, медицинский работник и технический персонал.

2. Цель программы.

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей достижения успеха.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи деятельности педагогического коллектива.

3. Задачи.

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

4. Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватнооценивающий своё место и предназначение в жизни выпускник.

5. Участники программы

- Учащиеся;
- Классные руководители;
- Учителя-предметники;
- Участковый врач;
- Врач-педиатр;
- Родители.

6. Основные направления деятельности

- Учебно-воспитательная работа – научно обоснованная и строго регламентированная.

1. Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь-ноябрь
2. Валеологический анализ расписания уроков	Сентябрь, ноябрь
3. Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 классы)	В течение всего года
4. Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение всего года
5. Включение вопросов с определённой валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, и др.	В течение всего года
6. Контроль выполнения норм самообслуживания	Октябрь, декабрь, март
7. Контроль правильного использованием ТСО	Ноябрь, февраль

8. Валеологический анализ урока	Декабрь
9. Повышение валеологической грамотности учителей	Январь
10. Структурирование учебных программ на основе валеологических принципов.	Май
11. Летняя оздоровительная кампания	Июнь-август

•Диагностическая работа – комплекс мероприятий, направленных на отслеживание параметров здоровья как учащихся, так и учителей; изучение подвижности адаптационных перестроек и работоспособности под действием природных и социальных факторов среды обитания.

1. Создание паспорта «Здоровья»	Сентябрь-октябрь
2. Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой)	Октябрь- март
3. Проведение валеологической оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации их к функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп	Сентябрь-март
4. Запуск медико-педагогического мониторинга детей и подростков при зачислении их в школу (с учётом сложности программы обучения)	Апрель-май

•Профилактическая и коррекционная работа – предупреждение своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии здоровья детей, а при наличии каких-либо недугов – профилактика обострений и прогрессирования болезненного процесса.

1. Плановый медосмотр.	Сентябрь, январь
2. Мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.	В течение всего года
3. Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов.	В течение всего года
4. Мониторинг состояния учебного помещения - отопление, вентиляция, освещённость, водоснабжение, канализация.	Октябрь
5. Плановая диспансеризация учащихся	Октябрь
6. Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.	Январь, май
7. Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов).	Ноябрь-декабрь
8. Контроль за состоянием рабочей мебели.	Ноябрь, февраль

9. Плановая диспансеризация	Февраль-апрель
10. Контроль за недопустимым использованием вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещений.	Март, апрель

• Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования.

1. Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса.	В течение всего периода
2. Контроль за недопустимостью использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов.	В течение всего периода

• Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультация по всемвалеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

1. Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: организация лекций, проведение дня здоровья.	В течение всего периода
2. Использование наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в классных комнатах, воспитание учащихся личным примером учителей (привлекательность внешнего вида, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек).	В течение всего периода

7. Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы.

1. Функции медицинской службы:

- Проведение диспансеризации учащихся школы;
- Медосмотр учащихся, определение уровня физического здоровья;
- Выявление учащихся специальной медицинской группы;
- Организация работы зубного кабинета.

2. Функции директора и его заместителя:

- Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- Общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- Организация контроля уроков физкультуры;

- Обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и её контроль;
- Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- Организация работы социальной службы в школе.

3. Функции классного руководителя и воспитателя:

- Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- Организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, табакокурения;
- Организация и проведение профилактической работы с родителями;
- Организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, медработниками, наркологами;
- Организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы) в рамках программы «Радуга здоровья»;
- Организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- Организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

8. Сотрудничество школы с другими учреждениями.

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
ЦРБ Башмаково р.п.	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
ФАП Тимирязево с.	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
Стоматологический кабинет при ФАп с. Тимирязевошколе.	Профилактика заболеваний, выявление их на	Профосмотры и, при необходимости, лечение

	ранней стадии и своевременное лечение.	
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма.	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.

9. План реализации программы «Радуга здоровья» на 2018-2020 годы.

1 этап (2018-2019 уч. год)

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика.				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственные
1	Оформление медицинских карт и листов здоровья в классных журналах. Комплектации на их основе физкультурных групп.	Сентябрь	1-11	Медицинская сестра, кл. руководители, учитель физкультуры.
2	Диспансеризация в ЦРБ р.п. Башмаково.	В течение всего периода	7 - 9-й	Медицинская сестра, кл. руководители, специалисты поликлиники.
3	Профосмотры старшеклассников в ЦРБ р.п. Башмаково	Февраль-март	10-11	Медицинская сестра, кл. руководители, специалисты поликлиники.
4	Профосмотры детей в условиях школы	Декабрь-апрель	1-11	Медсестра, врач-педиатр
5	Анализ случаев травматизма	В течение всего периода	1-11	Медицинская сестра, ЗД по УВР
6	Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни	В течение всего периода	1-11	Медицинская сестра, классные руководители
2. Мониторинг психофизиологического здоровья учащихся.				
1	Тестирование в рамках Комплексной программы оценки психофизического состояния и функционирования возможностей организма человека.	В течение всего периода	1-11	Учитель физкультуры
2	Психологический мониторинг здоровья учащихся: •Тест на адаптацию в	Сентябрь-январь	1, 3, 5, 10-й	Классные руководители

	начальной, средней школе; •Тест на тревожность			
3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школе.				
1	Эстетическое оформление класса и школы.	В течение всего периода	1-11	ЗД по УВР
2	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)	В течение всего периода	1-11-й	ЗД по УВР
3	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: •Проветривание; •Освещение; •Отопление; •Вентиляция; •Уборка	Ежедневн. 1 р. в нед. 2 р. в год 2 р. в год Ежедневн.	Все помеще ния	Завхоз школы, медицинская сестра
4	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневн о		Медицинская сестра
5	Диагностика загруженности учащихся домашними заданиями	В течение всего периода		ЗД по УВР
6	Организация активного отдыха на переменах	постоянно	1-4	Классные руководители
4. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний.				
1	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В течение года	1-11	Медицинская сестра
2	Профилактическая работа во время эпидемий	В течение года	1-11	Медицинская сестра
3	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В течение года	1-11	Медицинская сестра
4. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга.				
1	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры	В течение года	1-11	Учитель физкультуры
2	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций.	В течение года	1-11	Учитель физкультуры, учителя начальной школы.
3	Организация школьных соревнований и участие в районных и областных соревнованиях.	В течение года	1-11	Учитель физкультуры, классные руководители.
4	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В течение года	1-11	ЗД по УВР, классные

				руководители.
5	Работа спортивных секций.	В течение года	1-11	Учитель физкультуры.
5. Профилактика травматизма.				
1	Занятия по правилам дорожного движения (выступления сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков, плакатов).	В течение года	1-11	ЗД по УВР, классные руководители.
2	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курсов ОБЖ.	По программе	1-11	Преподаватель ОБЖ, биологии, учителя начальной школы.
3	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	Сентябрь	1-11	Директор, классные руководители.
4	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В течение года	1-11	Медицинская сестра, ЗД по УВР
6. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.				
1	Тематические уроки в рамках курса ОБЖ.	В течение года	1-11	Преподаватель ОБЖ, биологии, учителя начальной школы.
2	Тематические классные часы (приложение №1).	В течение года	1-11	Классные руководители
3	Тематические родительские собрания (приложение №2).	В течение года	1-11	Классные руководители
4	Встречи с наркологом.	По плану	8-11	ЗД по УВР
5	Конкурсы, викторины (приложение №3).	По плану	1-11	ЗД по УВР, классные руководители.
6	Лекции	По плану	6-11	ЗД по УВР, классные руководители.

2 этап (2019-2020 год)

На основе результатов обследования учащихся и итогов выполнения программы «Радуга здоровья» за 2018-2019 учебный год будет разработана программа оздоровительной работы летом и внесены коррективы в программу «Радуга здоровья» на 2019-2020 учебный год.

Заключение

Данная программа рассчитана на 3-5 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

В этом учебном году следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- Отработка системы выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включённости педагогического коллектива в процесс реализации программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

Тематические классные часы

1-4 классы

1. Режим дня.
2. Закаливание организма.
3. Культура поведения в общественных местах.
4. Культура поведения за столом.
5. Культура питания.
6. Мой друг - Мойдодыр.
7. Культура одежды.
8. Профилактика простудных заболеваний.
9. Береги здоровье смолоду.

5-8 классы.

1. Режим дня.
2. Что такое здоровье?
3. Способы укрепления здоровья.
4. Культура питания.
5. Культура одежды.
6. Гигиена мальчика и девочки.
7. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения.
8. О вредных привычках.
9. О вреде никотина.
10. О вреде алкоголя.
11. Имя беды – наркотик.
12. Покончить с грубостью
13. Определение здорового образа жизни.

9-11 классы.

1. Береги здоровье смолоду.
2. О вкусах не спорят, о манерах надо знать.
3. Гармония тела.
4. Роль спорта в жизни человека.
5. Как одеваться: стильно, модно, удобно?
6. Система питания старшеклассника.
7. Культура гигиены девушки.
8. Культура гигиены юноши.
9. Покончить с грубостью.
10. Победить зло.
11. Стресс.
12. Традиции и табакокурение.
13. Исторические аспекты винопития на Руси.
14. Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ.
15. Почему принимают наркотики.
16. Когда возникает интерес к наркотикам.
17. Наркотики и их жертвы.

Тематика родительских собраний.

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня школьника и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ПДН ОВД.
5. Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера.
6. Семейные конфликты (ведёт психолог).
7. Как уберечь вашего ребёнка от наркотиков.

Конкурсы, викторины.

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!» (по правилам дорожного движения);
 - «Я за здоровый образ жизни!»;
 - «Зелёная аптека»
2. Конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»;
 - «Нет вредным привычкам!».
3. Викторины:
 - «Красный, жёлтый, зелёный»;
 - «Кушайте на здоровье».
4. Ролевая игра «Суд над наркотиками».
5. Весёлые старты.
6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».
7. Товарищеские встречи по разным видам спорта.