Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Покров – Рогульская основная школа

 ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

 профилактика вредных привычек школьников

на 2024-2025 гг.

Авторы:

Педагогический коллектив

 МБОУ Покров- Рогульской ОШ

Покров, 2024

 **Пояснительная записка**

Потребность введения программы «Здоровье» продиктована, прежде всего, ухудшением физического и психического здоровья воспитанников, поступающих в наше учреждение. Физиологическое здоровье человека рассматриваем как важнейшую социальную, личностную ценность, тесно связанную с нравственным здоровьем, превращая охрану здоровья обучающихся в одно из приоритетных направлений работы школы. Воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, пробуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, быть направленными на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;

- отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;

- негативное отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей, наносящих ущерб здоровью;

- адекватное поведение (в случае болезни), направленное на выздоровление.

**Цель программы** – сформировать представления школьников о сущности ЗОЖ; формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией; формирование положительных мотиваций обучающихся; выработки индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить здоровье в современных условиях жизни.

**Задачи программы** ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.

1.Создание реальных социально-гигиенических и социально-психологических условий в школе, способствующих укреплению здоровья.

2. Увеличения объема двигательной нагрузки обучающихся на уроке и вне урока.

3. Создание методической и дидактической литературы, обеспечивающей образовательные и просветительские аспекты программы «Здоровье».

4.Установление тесной взаимосвязи с медицинскими учреждениями по вопросам медицинского обследования, профилактики заболеваний.

5.Формирование у школьников через цикл учебных дисциплин и внеучебных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.

 Реализация данных задач будет осуществляться конкретными средствами, методами, через систему спланированных мероприятий, созданием определенных условий:

- организацию скоординированных действий по уменьшению детского травматизма;

- внедрение сбалансированного разнообразного питания;

- разработку комплекса мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, табакокурения;

- адаптацию и внедрение современных социальных технологий, направленных на уменьшение всех видов насилия в семье, школе и других социальных группах, где находятся дети и подростки.

Реализация программы «Здоровье» требует решения ряда организационных проблем:

-  мониторинг состояния здоровья школьников;

-  диагностика «Мотивация учения»;

- нормализация учебной нагрузки;

   повышение квалификации работников школы в вопросах охраны здоровья, рациональной организации учебного процесса, ликвидации учебных перегрузок;

 информирование родителей в вопросах охраны здоровья, предупреждения школьных проблем и помощи детям с трудностями школьной адаптации;

создание системы работы с учащимися, направленной на формирование ценностей здоровья и ЗОЖ.

**Основные принципы работы:**

использование личностно-ориентированного подхода;

учет интересов и устремлений учащихся

применение элементов одухотворение ситуаций процессом творчества;

контакты с природой.

**Формы работы**:коллективные, групповые, индивидуальные.

**Методы работы**: практический, наглядный, словесный.

**Формы проведения занятий:** беседы, ролевые игры, спортивные праздники, занятия, диспуты, дискуссии, лекции, походы, экскурсии, прогулки, практикумы.

**Р**еализация программы предусматривает: поиск, создание новых методик работы в области сохранения здоровья, совершенствование применяемой программы и обобщение опыта работы в различных формах.

**Основные направления деятельности программы:**

**1. Медицинское направление** предполагает:

-создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:

-составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;

проведение физкультминуток;

-гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;

-четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;

-планомерная организация горячего питания учащихся;

-реабилитационную работу;

-обязательное медицинское обследование.

**2. Просветительское направление** предполагает:

-организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;

-пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции,познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через урочную и внеурочную деятельность).

**3. Психолого-педагогическое направление** предполагает:

- использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- предупреждение проблем развития ребенка;

- обеспечение адаптации на разных этапах обучения;

- развитие познавательной и учебной мотивации;

- формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;

- совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения;

- организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

**4. Спортивно-оздоровительное направление** предполагает:

-организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;

-привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

**5. Диагностическое направление** предполагает:

-проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:

-общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;

-текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей);

-режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.

**Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного процесса.
3. Домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня.
5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.
6. Проведение генеральных уборок классных помещений.
7. Обеспечение обучающихся горячим питанием.
8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
9. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
10. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
12. Обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

**Сроки реализации программы 2024– 2025 годы**

 **Этапы выполнения программы «Здоровье»:**

 **1.** Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий:

- соблюдение теплового режима;

- поддержание в помещениях школы чистоты;

- соблюдение нормативов освещенности в классах;

- соблюдение гигиенических норм и правил обучающимися;

- организация здорового, витаминизированного и разнообразного питания обучающихся школы;

- осуществление мер, предупреждающих распространение инфекционных заболеваний обучающихся.

 **2.** Условия для здоровья на уроках, занятиях:

- формирование правильной осанки;

- правильное размещение обучающихся при посадке, учитывающее состояние здоровья, смену места и т.д.;

- физкультминутки во всех классах включительно;

- использование мебели, соответствующей росту обучающихся;

- морально-психологические условия: деловая, деятельная атмосфера,

- уверенность в успехе, доброжелательность, раскованность (отсутствие всяческих психологических «зажимов»).

**3.** Формирование социально-психологического климата в школьном коллективе, отвечающего следующим требованиям:

- перспективность, оптимистичность;

- жизнерадостность;

- уверенность в успехе, результативности как в личной, так и в коллективной деятельности;

- защищенность обучающихся;

- дух сотрудничества;

- построение оптимальных целесообразных отношений учитель – ученик.

 **4.** Изменение подходов к урокам физической культуры и их совершенствование в следующих направлениях:

- увеличение объема физической нагрузки на уроке за счет повышения плотности, моторности, динамичности уроков;

- нацеленность на конкретные результаты физического развития каждого отдельного школьника, скоростных, силовых качеств, выносливости;

- активное включение и использование идеи состязательности, свойственной детям школьного возраста;

- мотивация обучающихся на повышение своей физической культуры, формирование красивого тела и вооружение методикой для тренировок;

- увеличение доли времени на улучшение осанки.

**5.** Во внеклассной спортивно-массовой работе достичь массовости, всеохватности обучающихся в спортивных секциях, организуя и увеличивая количество спортивных секций. Спортивно-массовую работу расширить и дополнить следующим содержанием и мероприятиями:

- проведение два раза в год «Дня здоровья» - спортивного праздника с участием всего школьного коллектива как комплекса эстафет, соревнований;

- организация различных внутришкольных соревнований, веселых стартов среди обучающихся; участие в районных спортивных соревнованиях, сдача норм ГТО;

- культивировать с младших классов массовость, активность в школьных спортивных мероприятиях расширения двигательной активности, притом эмоционально окрашенной;

- использование перемен для расширения двигательной активности (через подвижные и спортивные игры);

- параллельно решая задачу развития умений культурно отдыхать, формируя эстетическую сторону, воспитывать культуру поведения;

- формирование спортивных традиций, открытие спортивных сезонов, выявление лучших спортсменов, самых сильных, лучших лыжников, бегунов и т.д.

**6.** Программа здоровья педагога, которая включает в себя:

- творческую активность;

-  поддержание благоприятного морально-психологического климата;

- организацию здорового досуга;

- занятия физической культуры и спортом;

- апробирование приемов и средств оздоровления организма.

**7.** Пропаганда здорового образа жизни:

- формирование физиологии здоровья;

- обучение способам оздоровления организма;

- раскрытие значения взаимодействия человека с окружающей средой.

**8.** Установление взаимосвязи с медицинскими учреждениями для решения общих задач:

- проведение медосмотров;

- профилактика инфекционных заболеваний;

- организация профилактической работы через классные часы, уроки ОБЖ, встречи с медицинскими работниками;

- обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.

 **9.** Работа с родителями:

- проведение родительских собраний, индивидуальной работы с родителями по созданию установки на совместную деятельность с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;

-вооружение родителей основами психолого- педагогических знаний (семинары, консультации), оказание помощи в создании благоприятной экологической и психологической среды в семье;

- включение родителей в воспитательный процесс школы;

- привлечение внимания обучающихся и их родителей к проблемам здоровья.

**План работы программы «Здоровье»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки  | Руководитель |
| 1. | Оформление документации «Охрана жизни и здоровья детей» (список диспансерных детей, листки здоровья в классных журналах) | сентябрь | Фельдшер ФАПа |
| 2. | Осуществление контроля выполнения СанПиНа:  - световой, питьевой, воздушный режим кабинетов, спортзалов, мастерских;- соблюдение санитарно-гигиенических требований к уроку, рассаживание обучающихся согласно рекомендациям;- анализ школьного расписания, предотвращение перегрузки учебными занятиями, дозирование домашних заданий | В течение учебного года | Администрация школы, классные руководители |
| 3. | Проведение декады по охране зрения:- составление списка обучающихся с пониженным зрением;- профилактические мероприятия (зарядка для глаз, рассаживание детей). | ноябрь | Фельдшер,Классные руководители |
| 4. | Медосмотр обучающихся | октябрь - ноябрь | АдминистрацияФельдшерКлассные руководители |
| 5. | Борьба с гиподинамией- физминутки;- организация подвижных игр; | В течение учебного года | Классные руководители. |
| 6. | Осуществление контроля обучения технологии, информатике | В теч. года | Администрация |
| 7. | Проведение профилактической работы по искоренению вредных привычек обучающихся. | В течение учебного года | Администрация, Классные руководители |
| 8. | Организация отдыха детей (работы оздоровительного весеннего, летнего лагеря) | Март, Май. июнь | Администрация |
| 9. | Родительские собрания и лектории по ЗОЖ, занятия физкультурой и спортом. | В течение уч.года | Администрация, Классные руководителиучитель физкультуры |
| 10.  | Пропаганда ЗОЖ: конкурсы рисунков, выступление агидбригады, оформление газет, плакатов, просмотр видеофильмов, беседы. | В течение года | Классные руководители |
| 11. | Школа здоровья: Дни здоровья, спортивные секции, спортивные мероприятия. | В течение года | Администрация, зам. директора по ВР, учитель физкультуры |
| 12 | Различные формы урочной и внеурочной деятельности | В течение года | зам. директора по ВР, учитель физкультуры |
| 13 | Различные формы работы с родителями обучающихся | ежегодно | Родительский комитет, классные руководители |
| 14 | Организация и проведение спортивных праздников, соревнований для школьников и родителей | ежегодно | Родительский комитет, классные руководители, учитель физкультуры |

Содержание программы

Тематический план 1,2, 3,4 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| всего | на теоре-тическиезанятия | на практи-ческиезанятия |
| 1 | Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 17 |  5 | 12 |
| 2 | Основы рационального питания. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Эмоции, чувства и здоровье. | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 4 | 1 | 3 |
| 6 |  Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 4 | 1 | 3 |
|   |  Итого | 34 | 10 | 24 |

Учебно-тематическое планирование 1,2, 3,4 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Смысловые блоки | № заня-тия | Тема | Основное содержание | Кол-вочасов (теор.,практ.) |
| 1.Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 1 | Что такое здоровье? | Понятие «здоровье». Здоровье индивидуальное. Пути сохранения здоровья. Факторы, влияющие на здоровье (питание, окружающая среда, режим дня, личная гигиена, вредные привычки). Осознание воспитанниками значимости своего здоровья. | 1 т |
| 2 | Мой организм. | Формирование основ знаний о функциях и строении организма. Название основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма. | 1 т |
| 3 | Мой режим дня. | Значение режима дня для школьника. Организация рабочего дня школьника. Осознание воспитанниками важности соблюдения режима дня. Составление режима дня. | 1 п |
| 4 | Гигиена тела, личная гигиена.  | Значение соблюдения правил личной гигиены. Умывание лица, шеи, мытье ног. Носовой платок. | 1п |
| 5 | «Здоровые зубы – здоровью любы».  | Роль и значение зубов для организма человека. Гигиена полости рта. Средства для индивидуальной гигиены полости рта. О вреде для зубов сладостей. Правила чистки зубов. | 1п |
| 6 | О роли фтора в профилактике кариеса.  | О профилактике болезней зубов и десен. Необходимость регулярных посещений стоматолога, не дожидаясь зубной боли. | 1т |
| 7 | Зачем мы спим? | Правила здорового сна. Гигиена сна. Сон школьника. | 1т |
| 8 | Разные болезни и их симптомы. | Основные признаки недомогания. Симптомы: ОРЗ, грипп, аппендицит. Первая помощь при ОРЗ, гриппе (практикум). Почему необходимо посещать врача. Измерение температуры тела. | 1п |
| 9 | Я могу не болеть. | Как охранять свое здоровье от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний. Приготовление витаминного травяного чая. | 1п |
| 10 | Болезни грязных рук. | Понятие о микробах. Глисты. Необходимость мытья рук, стрижки ногтей. Как защитить себя от инфекций. Игра «Кто быстрее моет руки». | 1п |
| 11 | Гигиена зрения. | Значение глаз в жизни человека. Что полезно и что вредно для глаз. Гимнастика для глаз | 1п |
| 12 | Хочу быть стройным. | Правильная осанка при письме и чтении (в школе и дома). Профилактика заболеваний позвоночника. Выполнение упражнений для нормализации осанки. | 1п |
| 13 | Волосы. Уход за ними. | Приобретение практических навыков по уходу за волосами. Конкурс «Волшебная расческа». | 1п |
| 14 | Гигиена внешней среды. | Правила гигиены жилых и учебных помещений. Уборка и проветривание класса, группы. | 2п |
| 15 | Мое здоровье и одежда. | Значение одежды в сохранении здоровья человека. Разновидность одежды. | 1т |
| 16 | Сезонная одежда и обувь. | Понятие «сезонная одежда». Погода и организм. Как одеться, чтобы не было ни холодно, ни жарко (практикум). | 1п |
| 2. Основы рационального питания. | 1 | Гигиена питания. | Питание – основа жизни. Правила поведения за столом. Как зависит здоровье от питания. Правила питания. | 1т |
| 2 | Что мы едим? | Сочетание продуктов. Полезные и вредные продукты. Как сохранить продукты (практикум). | 1п |
| 3 | Я могу составить меню на 1-2 дня. | Правила составления меню. Основные правила рационального питания с учетом возраста. Составление меню. | 1п |
| 3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 1 | Безопасность поведения на дорогах и при пользовании транспортом.  | Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Правила дорожного движения. Зимняя дорога.Правила поведения на зимней реке. «Спасите, я тону!». Правила поведения на воде. | 1т |
| 2 | «Будь осторожен!» | Основные причины возникновения опасных и экстремальных ситуаций. Умение распознавать и анализировать опасные ситуации (пожар, гололед, сильный ветер, аварии, остался без продуктов питания, упал с лестницы, простудился, стал жертвой преступления и др.), прогнозировать последствия и находить выход из них. Действия при пожаре. | 1п |
| 3 | Это нужно знать. | Оказание первой помощи при солнечных и тепловых ударах, при ушибах (практикум). «Ты натер ногу». «Случайный порез».«Как остановить кровотечение». | 1п |
| 4. Эмоции, чувства и здоровье. | 1 | Как я реагирую. | Влияние эмоций на здоровье человека. Способы выражения чувств. Испытывать любые эмоции – это нормально. | 1т |
| 2 | Как справиться с негативными эмоциями. | Управление чувствами. Способы овладения своими эмоциями. Разбор ситуаций. | 1п |
| 3 | Я умею не кричать на других! | Способы разрешения конфликтов. Правила общения со сверстниками и взрослыми. Разбор ситуаций. | 1п |
| 5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 1 | Что я знаю о спорте и спортсменах? | Значение образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе. Великие спортсмены страны и мира, Олимпийских игр. | 1т |
| 2 | Что помогает мне быть сильным и ловким? Закаливание. | Значение двигательной активности для развития здорового организма. Профилактика простудных заболеваний. Правила закаливания. | 1п |
| 3 | «Чемпион скакалки». | Спортивные эстафеты, игры. Знакомство с русскими народными играми и эстафетами (лапта, горелки, городки).  | 2п |
| 6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 1 | Вредные привычки. | Формирование понятий о вредных привычках (курение, алкоголь, наркотики). | 1п |
| 2 | Твое здоровье зависит только от тебя. | Влияние курения на организм человека. Формирование активной жизненной позиции. | 1т |
| 3 | «Не кури!». | Конкурс рисунков. | 2п |

Ожидаемые результаты:

Воспитанники младшего школьного возраста должны знать:

- строение и функции организма;

- правила личной гигиены;

- как правильно стоять и сидеть;

- как защитить себя от инфекций;

- значение сна для школьника;

- значение ухода за полостью рта;

- правила приема пищи и поведения за столом;

- что полезно и вредно для глаз;

- значение одежды в сохранении здоровья;

- влияние эмоций на здоровье человека;

- основные продукты питания, полезные для здоровья и вредные для

здоровья;

- основные правила дорожного движения;

- правила закаливания;

- значение физкультуры для здоровья человека;

- какие привычки и почему представляют вред для здоровья;

- действие табачного дыма на внутренние органы человека.

Воспитанники младшего школьного возраста должны уметь:

- соблюдать правила личной гигиены;

- составлять режим дня;

- оказывать первую помощь при солнечных и тепловых ударах, при

 случайных порезах;

- правильно ухаживать за руками и ногами;

- правильно чистить зубы;

- делать гимнастику для глаз;

- одеваться по сезону;

- управлять своими эмоциями;

- быть осторожным в общении со взрослыми незнакомыми людьми обоего пола, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций.

Тематический план 6 - 7классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| всего | на теоре-тическиезанятия | на практи-ческие занятия |
| 1 | Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 17 | 6 | 11 |
| 2 | Основы рационального питания. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Эмоции, чувства и здоровье. | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 3 | 1 | 2 |
| 6 |  Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 4 | 1 | 3 |
|   | Итого  | 34 | 11 | 23 |

Учебно-тематическое планирование 6 - 7 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Смысловые блоки | № заня-тия | Тема | Основное содержание | Кол-вочасов (теор., практ.) |
| 1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 1 | Что такое здоровый образ жизни? | ЗОЖ – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровье индивидуальное, семейное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний. Формирование понимания о значении здорового образа жизни для достижения личностно значимых целей. | 1 т |
| 2 | От чего зависит здоровье? | Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды, режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению. | 1 т |
| 3 | Если хочешь быть здоров. | О закаливании, соблюдении режимных моментов. Малоподвижный образ жизни. Спортивные эстафеты. | 1 п |
| 4 | Личная гигиена девочки.  | Полезные практические советы. | 1п |
| 5 | Личная гигиена мальчика.  | Полезные практические советы. | 1п |
| 6 | Ароматы тела. | Индивидуальные и возрастные особенности кожи. Практические советы по уходу за телом подростка. Дезодоранты. | 1п |
| 7 | «Свет мой, зеркальце, скажи» | Гигиена кожи лица. Практические советы по уходу за кожей лица подростка. Что такое угри и что с ними делать? | 1п |
| 8 | Как предупредить кариес. | О вреде для зубов сладостей, употребляемых между основными приемами пищи. Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами. | 1п |
| 9 | Моя прическа. | Повседневная и праздничная прически. Сухие и жирные волосы. Практические советы по уходу за волосами.  | 1п |
| 10 | Что такое макияж? | Понятие о макияже. Макияж и возраст. Практические советы по уходу за кожей лица. Косметика и здоровье. | 1п |
| 11 | Об одной трудновоспитуемой привычке (осанке). | Урок-игра. Воспитывать привычку сохранять правильную осанку. Выполнение корригирующих упражнений для нормализации осанки. | 1п |
| 12 | Нравственность и здоровье. | Как влияют поступки на здоровье. Нормы поведения в коллективе и их значение для охраны физического и психического здоровья. | 1т |
| 13 | Чистота и уют в моем доме – залог моего здоровья. | «Чистота – залог здоровья!». Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, ОРВИ). Текущая и генеральная уборка помещений. Эстетическое оформление жилого помещения. Выполнение уборки помещения. | 1п |
| 14 | Можно и не болеть. | Профилактика простудных заболеваний, обморожений, переохлождений. Осознанное отношение к сезонной одежде. | 1т |
| 15 | Что ты знаешь о лекарствах. | Информация о назначении лекарственных препаратов. Привлекать внимание к тому, как важно соблюдать рекомендации по их применению. | 1т |
| 16 | «Зеленая аптека». | Дать понятие «зеленой аптеки», ее роли в лечении и профилактике некоторых заболеваний. Дать знания о лекарственных растениях нашего края (листья крапивы, медуница, полынь, мята, Иван-чай, подорожник, береза, зверобой, ива, липа, одуванчик и др.). Использование лекарственных растений при оказании первой помощи. | 1т |
| 17 | Я знаю, как одеться комфортно. | Как одеться для занятий спортом в разную погоду. | 1п |
| 2. Основы рационального питания | 1 | Диетическое питание. | Питание – основа жизни. Понятие «диетическое питание». Санитарно-гигиенические правила приема пищи. | 1т |
| 2 | Что такое экологически чистые продукты? | Понятие «Экологически чистые продукты». Значение для человека употребления экологически чистых продуктов? Знакомство с понятиями «белки», «жиры», «углеводы», их значение для организма. Воспитывать культуру питания. Игра «Выбери «правильный продукт»». | 1п |
| 3 | Витамины. | Понятие о витаминах. Сезонные авитаминозы и их профилактика. Приготовление витаминного салата.  | 1п |
| 3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 1 | Бытовой и уличный травматизм. | Что такое травма? Как уберечь себя и других от несчастных случаев. Первая помощь при травмах (ушиб, порез, ожег, растяжение, перелом). | 1п |
| 2 | Как защитить себя от опасных веществ в быту. | Кислоты, щелочи, неизвестные жидкости (дихлофос, отбеливающие и дезинфицирующие средства), влияние их паров на организм человека. Дикие поступки, совершающиеся «нюхальщиками» (прыжки с окна).  | 1т |
| 3 | Отравление лекарствами, продуктами. | Признаки отравления. Первая помощь при отравлениях. | 1п |
| 4. Эмоции, чувства и здоровье. | 1 | Ролевые позиции в группе. | Понятия «Социальная роль», «дурная компания». Эффективные и неэффективные модели поведения. Развитие гибкости ролевого поведения. | 1т |
| 2 | Конфликты с родителями, учителями, сверстниками. | Решение конфликтных ситуаций путем совместного принятия решений. Этапы решения проблем. | 1п |
| 3 | Гнев. | С каким чувством гнев дружит. Выражение гнева. Способы справиться с собственным гневом. Разбор ситуаций. | 1п |
| 4 | Стресс. | Стресс – это хорошо или плохо? Виды стресса и стадии его развития. Способы борьбы со стрессом. Разбор ситуаций. | 1п |
| 5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 1 | Тренировки и спорт. | Воля, терпение, выносливость – черты характера здорового человека. Как заставить себя тренироваться. | 1т |
| 2 | Ярмарка забав. | Национальные старинные игры. | 1п |
| 3 | «Кто быстрее». | Спортивные эстафеты, игры.  | 1п |
| 6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 1 | «Нет! – добровольному безумию!» | Вредное воздействие наркотиков на детский организм. Несколько приятных часов взамен расплаты длиною в жизнь. Употребление любого наркотика ведет к тяжелым заболеваниям печени (цирроз, гепатит С). Жизненный путь наркомана. Формирование активной жизненной позиции. Активный отдых – помеха наркотикам.  | 1т |
| 2 | Алкоголь и табак – это тоже наркотики. | Возникновение алкогольной и табачной зависимости. Влияние алкоголя и курения на организм человека. Цена одной выпивки. Формирование активной жизненной позиции. Разбор ситуации «Как устоять в компании от дурных соблазнов». | 1п |
| 3 | «Наркотикам – нет!». | Конкурс плакатов. | 2п |

**Ожидаемые результаты**

Воспитанники среднего школьного возраста должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье;

- что такое ЗОЖ;

- о личной гигиене девочки и мальчика, гигиене жилых и учебных помещений, одежды, обуви;

- правила ухода за кожей лица;

- нормы поведения в коллективе;

- что вредно для зубов;

- правила ухода за волосами;

- назначение лекарственных препаратов;

- о роли режима питания в сохранении здоровья;

- лечебные учреждения, профессии-врачей-специалистов, которые могут оказать услуги в случае болезни;

- лечебные свойства некоторых трав, кустарников;

- правила безопасного поведения на дорогах и при пользовании транспортом;

- значение двигательной активности для развития здорового организма;

- пути преодоления негативных эмоций;

- о вредном воздействии табачного дыма и алкоголя на организм.

Воспитанники среднего школьного возраста должны уметь:

- оценивать состояние своего здоровья;

- ухаживать за кожей лица;

- правильно мыть и расчесывать волосы;

- правильно ухаживать за зубами и деснами;

- правильно стоять и сидеть;

- оказывать первую помощь при травмах (ушиб, порез, ожег, растяжение, перелом);

- справляться с гневом, стрессом;

- уметь противостоять дурным соблазнам;

- выполнять комплекс физических упражнений для самостоятельных занятий;

- приготовить витаминный салат, травяной чай.

Тематический план 8 - 9 классы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов |
| всего | на теоре-тическиезанятия | на практи-ческие занятия |
| 1 | Здоровый образ жизни, его принципы и значение. Личная гигиена. | 16 | 6 | 10 |
| 2 | Основы рационального питания. | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 3 | 1 | 2 |
| 4 | Эмоции, чувства и здоровье. | 4 | 1 | 3 |
| 5 | Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 3 | 1 | 2 |
| 6 |  Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 5 | 2 | 3 |
|   | Итого  | 34 | 12 | 22 |

Учебно-тематическое планирование 8 - 9 классы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Смысловые блоки | № заня-тия | Тема | Основное содержание | Кол-вочасов(теор.,практ.) |
| 1.Здоровый образ жизни,его принципы и значение. Личная гигиена. | 1 | Понятие о здоровье. |  Осознание важности работы по совершенствованию своего нравственного и физического здоровья. Культура здоровья и здорового образа жизни. Пути сохранения и укрепления здоровья. | 1 т |
| 2 | Гигиена юноши. | Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Правила гигиены. Практические советы взрослого. | 1 п |
| 3 | Гигиена девушки. | Анатомо-физиологические особенности женского организма. Правила гигиены. Практические советы взрослого. | 1 п |
| 4 | Сон как основа жизнедеятельности организма. | Сон как основа хорошего самочувствия. Взаимосвязь деятельности мозга и продолжительности сна. Что такое бессонница. Бессонница и ее последствия. Упражнения по преодолению бессонницы. | 1п |
| 5 | Почему снятся сны? | Сны и воображение. Вещие сны. Сны и интуиция. | 1т |
| 6 | Азбука интимных отношений. | Интимные отношения и их последствия. Беременность: как ее избежать? Заболевания, передающиеся половым путем. | 1т |
| 7 | Профилактика инфекционных и простудных заболеваний | Виды инфекционных и простудных заболеваний (грипп, ОРЗ, ОРВИ) и их профилактика. Болезнь «грязных рук». Практические советы взрослого. | 1п |
| 8 | Умею ли я отдыхать? | Что такое активный отдых. Чем заняться в свободное время. Туризм как один из видов активного отдыха. | 1т |
| 9 | Значение водных процедур для организма. | Водные процедуры: ванна, душ, обливание, баня, сауна. Значение водных процедур и закаливания для здоровья подростка. Практические советы взрослого. | 1п |
| 10 | Смех – это здорово. | Смех и здоровье. Забавы, эстафеты, конкурсы. | 1п |
| 11 | Чистая атмосфера – здоровый организм. | Озоновые дыры. Последствия ядерных катастроф. Как уберечь природу. Мой вклад в защиту окружающей среды. | 1т |
| 12 | Здоровье и будущая карьера. | Взаимосвязь состояния здоровья и профессии. Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации.  | 1т |
| 13 | Режим дня старшего школьника. | Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда. Получение знаний о смене физического и умственного видов деятельности. Составление режима дня. | 1п |
| 14 | «Гляжусь в тебя как в зеркало». | Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника. Что такое плоскостопие? Выполнение упражнений для нормализации осанки. Утомление в ногах. Массаж голени и подошвенной части стопы. | 1п |
| 15 | Гигиена полости рта. | Уход за полостью рта подростка.Необходимость регулярного посещения стоматолога. Правильный уход за зубами и деснами. Практические советы взрослого. | 1п |
| 16 | Мода и твое здоровье. | О моде на одежду и обувь, о моде на фигуру, на танец и т.д. Практикум «Я, моя жизнь и мое здоровье». | 1п |
| 2. Основы рационального питания | 1 | Диета: плюсы и минусы. | Рациональное питание – залог здорового образа жизни. Режим питания. Основные принципы рационального питания. Последствия диет.  | 1т |
| 2 | Пищевые отравления. | Профилактика пищевых отравлений. Срок годности продукта. Первая помощь при пищевых отравлениях. | 1п |
| 3 | «Вкусно и полезно». | Составление индивидуального рациона питания. | 1п |
| 3. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма. Оказание первой помощи. | 1 | Крупномасштабные опасные и экстремальные ситуации. | Поведение при чрезвычайных ситуациях (ЧС): эпидемии, наводнения, землетрясения, ураганы, аварии на атомных станциях, вооруженные конфликты. | 1т |
| 2 | Это нужно знать. | Организация труда и профилактика производственных травм (школьная мастерская). | 1п |
| 3 | Первая помощь при травмах. | Первая помощь при ожогах. Утопление. Первая помощь утопающему. Искусственное дыхание и методы его проведения. Первая помощь при кровотечениях. | 1п |
| 4. Эмоции, чувства и здоровье. | 1 | Что такое психика? | Взаимосвязь психического и физического состояния. В каких случаях возникает расстройство психического здоровья? Формирование ответственного отношения к своему психическому здоровью. | 1т |
| 2 | Критика и ее виды. | Виды критики и реакция на критику. Навыки критического мышления. Разбор ситуаций «как реагировать на критику взрослого, одноклассника». | 1п |
| 3 | Групповое давление. | Понятие и виды группового давления. Манипулирование. Сопротивление давлению социального окружения. Разбор ситуаций. | 1п |
| 4 | В здоровом теле – здоровый дух. | Каким должен быть настоящий человек. О духовном внутреннем богатстве человека. Почитание отца, матери, уважение других членов семьи. | 1п |
| 5. Значение физической культуры, спорта и закаливания для сохранения здоровья. | 1 | Мои физические показатели. | Взаимозависимость здоровья и физических показателей. Виды физической культуры и их значение для здоровья человека. Физиологические основы закаливания.  | 1т |
| 2 | Спортивно-интеллектуальный бой «Слабо?» | Конкурс на лучшего интеллектуального спортсмена. | 1п |
| 3 | «Кто быстрее!» | Военно-спортивная эстафета. | 1п |
| 6. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков. | 1 | СПИД – чума XX века. | СПИД: пути передачи, способы предупреждения. СПИД – болезнь наркоманов. ВИЧ-инфицированные люди. | 1т |
| 2 | «Не брать, не трогать, не пробовать!» | Курение, алкоголь. Их влияние на организм. Влияние пагубных привычек на будущее поколение (ребенка), на бюджет семьи. Почему распадаются семьи? | 1т |
| 3 | «Мы против наркотиков!» | Наркотик – смертельная опасность. Вред однократного приема наркотиков. Можно ли избавиться от дурного пристрастия? Как противостоять, когда тебе предлагают попробовать наркотик? Разбор практических ситуаций. | 1п |
| 4 | «Что я решил для себя, моя позиция». | Сочинение-рассуждение. | 2п |

**Мониторинг эффективности программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии эффективности программы | Показатели | Формы мониторинга | Объект мониторинга | Предмет мониторинга | Сроки | Ответственные |
| Состояние здоровья учащихся | Количественные показатели заболеваемостидиспансерного учета-распределение учащихся по группам здоровья-физическое развитие учащихся | АнкетированиеМедицинские статистические отчетыАнализ медицинских карт и обследованийАнализ пропусков занятий по болезниАнализ выполнения возрастных физических норм | Здоровье учащихся |  Состояние обучающихся | 2024-2025гг. | Медицинский работник школы, классные руководители, учитель физической культуры |
| Санитарно – гигиенические условия | Выполнение требований СанПинНов | Заключения СЭС смотр учебных кабинетов | Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания | Посадка учащихся за парты в соответствии с рекомендациями врачей, состояние помещений, составление расписания с учетом валеологии | 2024-2025 гг. | Администрация, медицинский работник, классные руководители |
| Физкультурно – оздоровительная деятельность  | -Участие в городских спортивных соревнованиях-проведение традиционных спортивных соревнований, туристических слетов-проведение Дней здоровья-посещение учащимися спортивных секций | Анализ проведенных мероприятий, анкетирование | Внеклассная и внеурочная деятельность | Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества учащихся, посещающих спортивные секции | 2024-2025 гг. | учитель физической культуры, классные руководители |
| Профилактика вредных привычек | -проведение тематическихклассных часови родительских собраний-индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами-организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни  | Анкетирование учащихся и родителейПосещение классных часов | Деятельность по профилактике вредных привычек | Обучение родителей формам работы с детьми по профилактике вредных привычек | 2024-2025 гг. |  Администрация школымедицинский работник, классные руководители |
| Наличие методической базы педагогического сопровождения программы | Наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессеМетодические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологийМетодические разработки тематических классных часов | Динамика пополнения методической базы,анкетирование учителей,посещение уроков | Учебная деятельностьРазвитие методической базы | Дифференцированный подход к учащимся с разным состоянием здоровьяДинамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе | 2023-2024 гг. | учитель физической культуры, классные руководители |

**ФОРМЫ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:**

* ежегодные аналитические отчеты о ходе реализации программы;
* данные мониторинга здоровья обучающихся;
* участие обучающихся в работе физкультурно-оздоровительных секций и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
* создание портфолио спортивных достижений обучающихся школы;
* методические рекомендации и разработки, составленные педагогами школы, по проблемам здоровьесбережения, материалы научно-методических семинаров;
* издание тематических методических пособий из опыта работы.

|  |
| --- |
|  **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ** |
| Проведение планового медицинского осмотра обучающихся, педагогов | октябрь - апрель |  ЦРБ, классные руководители |  ЦРБ, общешкольное родительское собрание |
| Проведение вакцинации обучающихся и педагогов согласно приказам Минздрава | в течение года | медработник, родители,классные руководители | информация |
| Профилактическая работа во время эпидемий  |  в течение года | медработник, классные руководители, учителя-предметники, родители. | информация |
| Изготовление и распространение памяток в преддверии сезонных заболеваний  | в течение года | медработник  | тематические папки |
| Лекции для обучающихся, родителей, педагогов | в течение года | специалисты ЦРБ | СМИ |
| Подготовка документов для участия в работе районного психолого-медико-педагогического консилиума | апрель-май | логопед, психолог, учитель | приказ |