

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа № 25
г. Новошахтинск Ростовская область

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ № 25
Н.Н. Черномазова
Приказ от 31.08.2015 г. № 152

**Программа формирования
здорового образа жизни
на 2015-2020 г. г.
«Школа здоровья»**

Содержание Программы «Школа здоровья»

- I. Актуальность Программы
- II. Пояснительная записка
- III. Нормативная база Программы
- IV. Целевой раздел
- V. Модель работы по здоровьесбережению в школе
- VI. Содержание Программы по ступеням
- VII. Мероприятия по реализации Программы
- VIII. Ожидаемые результаты

I. Актуальность Программы «Школа здоровья»

Самое ценное, что есть у человека, — это жизнь, а самое ценное в его жизни — здоровье, за которое бороться всеми силами становится просто необходимо. Условия, когда болеть было выгоднее, чем работать, ушли в прошлое. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Еще в начале XX века основоположник отечественной школьной гигиены Ф.Ф. Эрисман внес понятие «Школьные болезни», возникновение которых обусловлено обучением детей. К этим болезням была 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.

Проблема сохранения и укрепления здоровья учащихся в настоящее время остаётся актуальной и требует поиска новых подходов к решению. Данные многочисленных научных исследований и официальной статистики свидетельствует о неблагоприятной динамике основных показателей здоровья детей по мере школьного обучения. Наблюдение за состоянием здоровья учащихся, подкреплённые ежегодными показаниями медицинских осмотров, свидетельствует о том, что количество абсолютно здоровых детей и подростков идёт на спад.

Занятия физическими упражнениями, многостороннее воздействие которых по своей силе превышает эффективность других средств оздоровления, — это наиболее рациональный способ подготовить себя к работе разного характера: к освоению будущей профессии, к учебе в учреждении профессионального образования, к занятиям любимым делом. Особенностью подбора средств на занятиях физическими упражнениями является насыщенность конкретным материалом, который позволяет влиять на те системы организма, которые в большей мере ослаблены у учащегося. Навыки, приобретенные на занятиях, дают возможность занимающимся самостоятельно подбирать и использовать необходимые оздоровительные и восстановительные упражнения. Программы по оздоровлению объединяют и согласовывают работу педагогических коллективов по формированию здорового образа жизни учащихся, их родителей и учителей, что выходит за рамки только физического воспитания. Они охватывает многие вопросы специальной подготовки, санитарии, гигиены, закаливания, борьбы с вредными привычками, досуга. Значительную роль в реализации

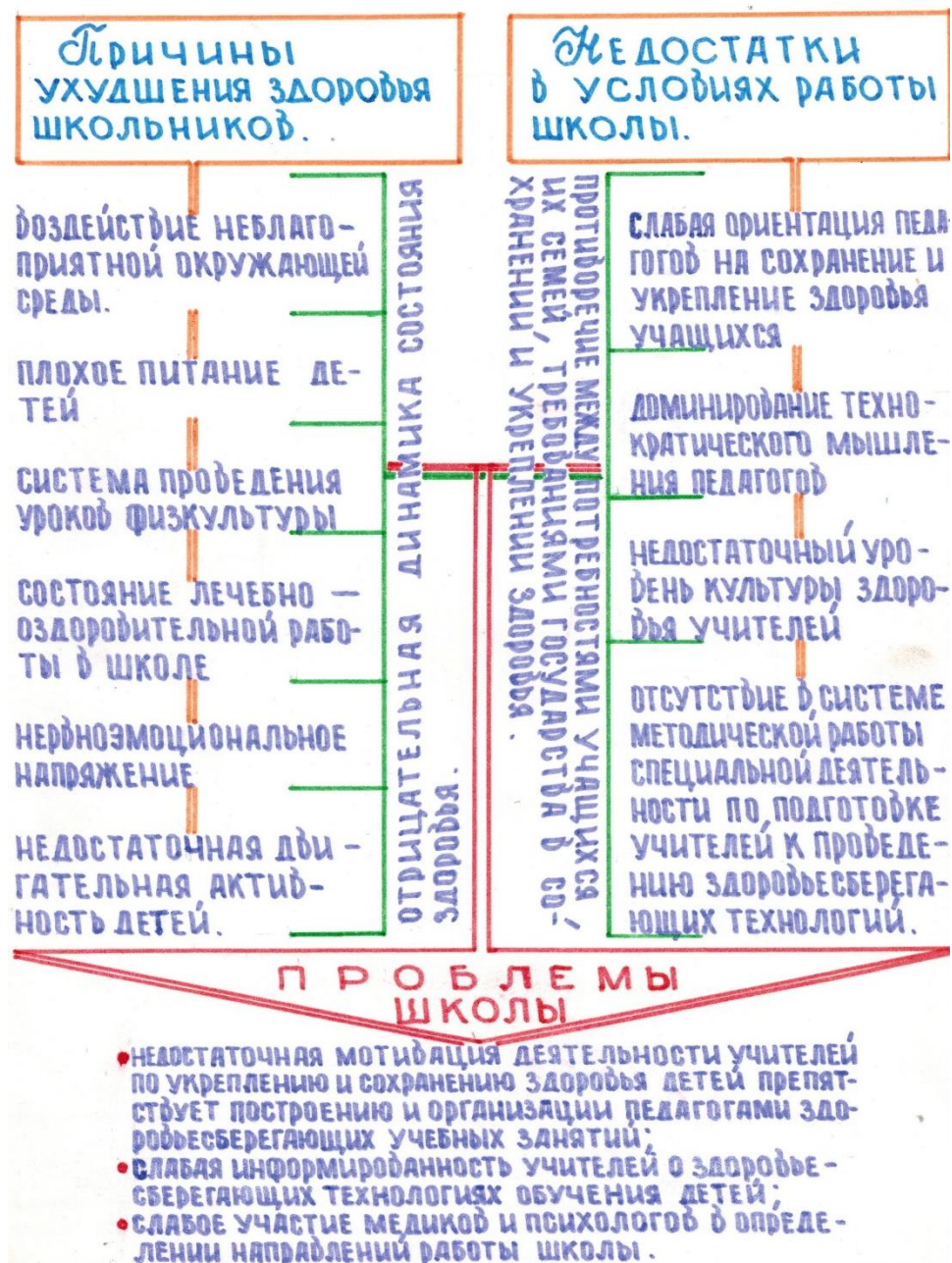
оздоровительных программ играет семья ребенка, его родители, находящиеся в тесном контакте со школой.

ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ФИЗИЧЕСКАЯ, СОЦИАЛЬНАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГАРМОНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ, СПОКОЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, С ПРИРОДОЙ И САМИМ СОБОЙ.



Детский и подростковый возраст является для человека основополагающим и определяющим всю дальнейшую жизнь. Это период интенсивного роста организма и формирования соматических структур и

функций, обеспечивающих пожизненные свойства систем адаптации, защиту от заболеваний и самореализацию человека в целом. В этот период закладываются все структурно-функциональные элементы и ценностные ориентации, определяющие направления формирования личностных качеств. Из комплекса факторов риска: природной среды, образа жизни, семейного воспитания и т.д. — наиболее управляемым является организация здоровьесберегающего педагогического процесса.



II. Пояснительная записка

Ежегодный медицинский осмотр учащихся школ за последние годы отмечает рост количества учащихся с заболеваниями костно-мышечной системы, органов зрения и нервной системы. Среди причин, повлекших за собой такие показатели, вполне могут быть наследственность, экологический фон, условия жизни ребёнка. При этом существуют также факторы внутришкольной среды, влияющие на здоровье ученика: недостаточное освещение, дефицит двигательной активности, недостаток релаксации во время пребывания в образовательном учреждении, интенсификация образования, введение средств обучения, основанных на новых информационных технологиях.

Анализ состояния здоровья школьников и возможных причин, влияющих на его уровень, показал необходимость создания Программы «Школа здоровья», которая в свою очередь определяет основные направления деятельности школьного коллектива.

Основной замысел Программы предполагает создание и развитие единой системы здоровьесбережения детей и подростков в образовательном учреждении, формирование единых ценностных установок и подходов к здоровьесбережению учащихся.

Родителям необходимо хорошо знать исходное физическое состояние своих детей, которое определяют с помощью тестов и нормативов комплексной программы физического воспитания учащихся образовательного учреждения. В укреплении здоровья детей и подростков первостепенное значение имеет преодоление гиподинамии (недостаточности двигательной активности) и на этой основе — формирование необходимой скелетной мускулатуры, препятствующей нарушению осанки, появлению плоскостопия и других отклонений в состоянии здоровья.

Роль семьи в укреплении здоровья детей должна неуклонно возрастать. Ежедневная утренняя гимнастика, процедуры закаливания, соблюдение двигательного режима дня, игры на воздухе, прогулки, лыжные походы станут для детей необходимостью, если рядом с ними будут родители, своим примером показывающие ценность здоровья и значимость здорового образа жизни.

Как и по другим общеобразовательным предметам, учащиеся должны получать домашние задания по физической культуре, выполнение которых — неотъемлемая черта здорового образа жизни. А родители, хорошо зная исходное состояние здоровья ребенка, путем контроля выполнения домашнего задания могут способствовать его оздоровлению, физическому

развитию, освоению двигательных навыков. Родители должны уделять достаточное внимание закаливанию детей. Целенаправленное использование воздуха, воды и лучистой энергии солнца позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Таким образом, программа «Школа здоровья», носящая комплексный характер, может и должна объединить усилия педагогов, администрации, школьных медиков и психологов, самих учеников в деле поддержания здорового образа жизни и физического развития детей.



Данная Программа разработана с использованием материалов Междисциплинарной программы «Здоровье» для средних образовательных учреждений, разработанной под руководством доктора мед. Наук, профессора Касаткина В.Н.

III. Нормативная база

Программа призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.

Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности школы, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Нормативно-правовой базой программы «Школа здоровья» являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ).
- Конвенция о правах ребенка, принятая Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993);
- Устав МБОУ СОШ № 25.

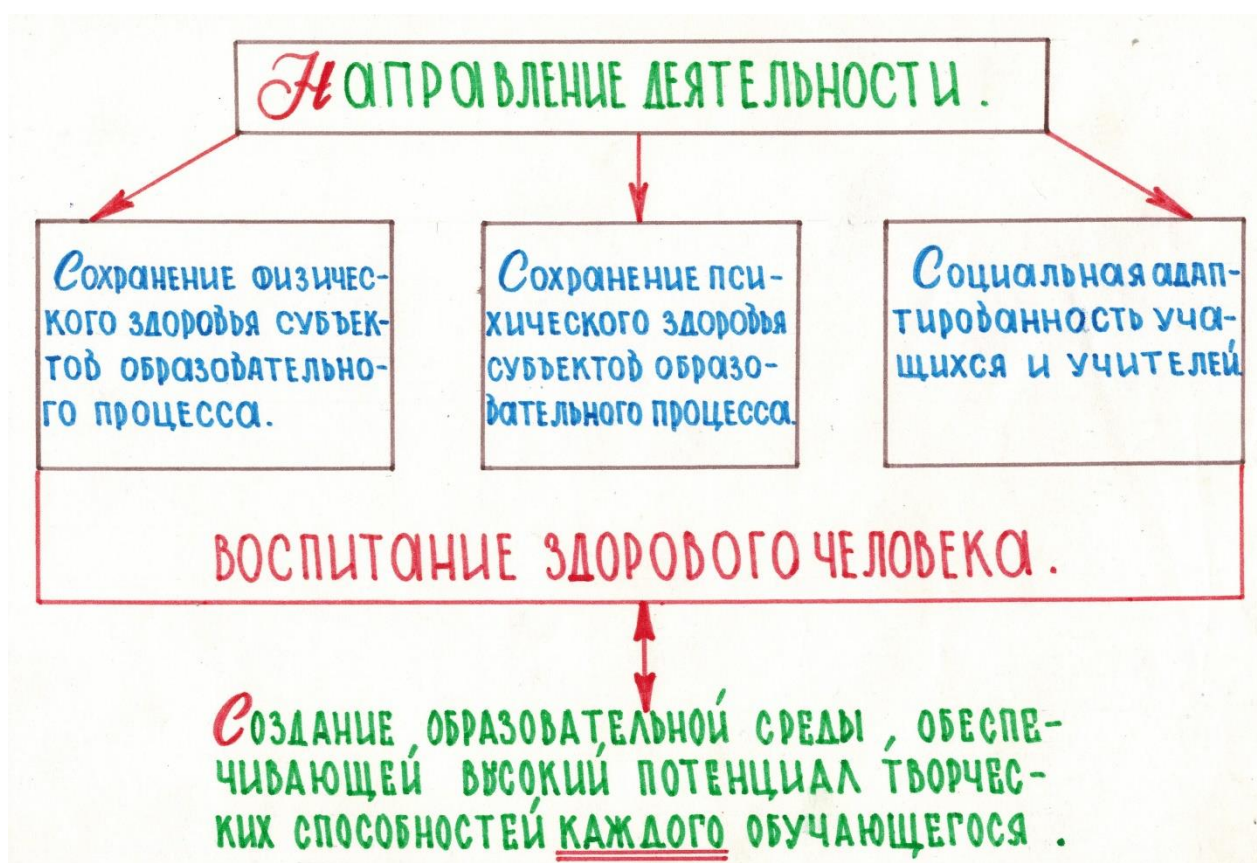
IV. Целевой раздел

Целями данной Программы являются

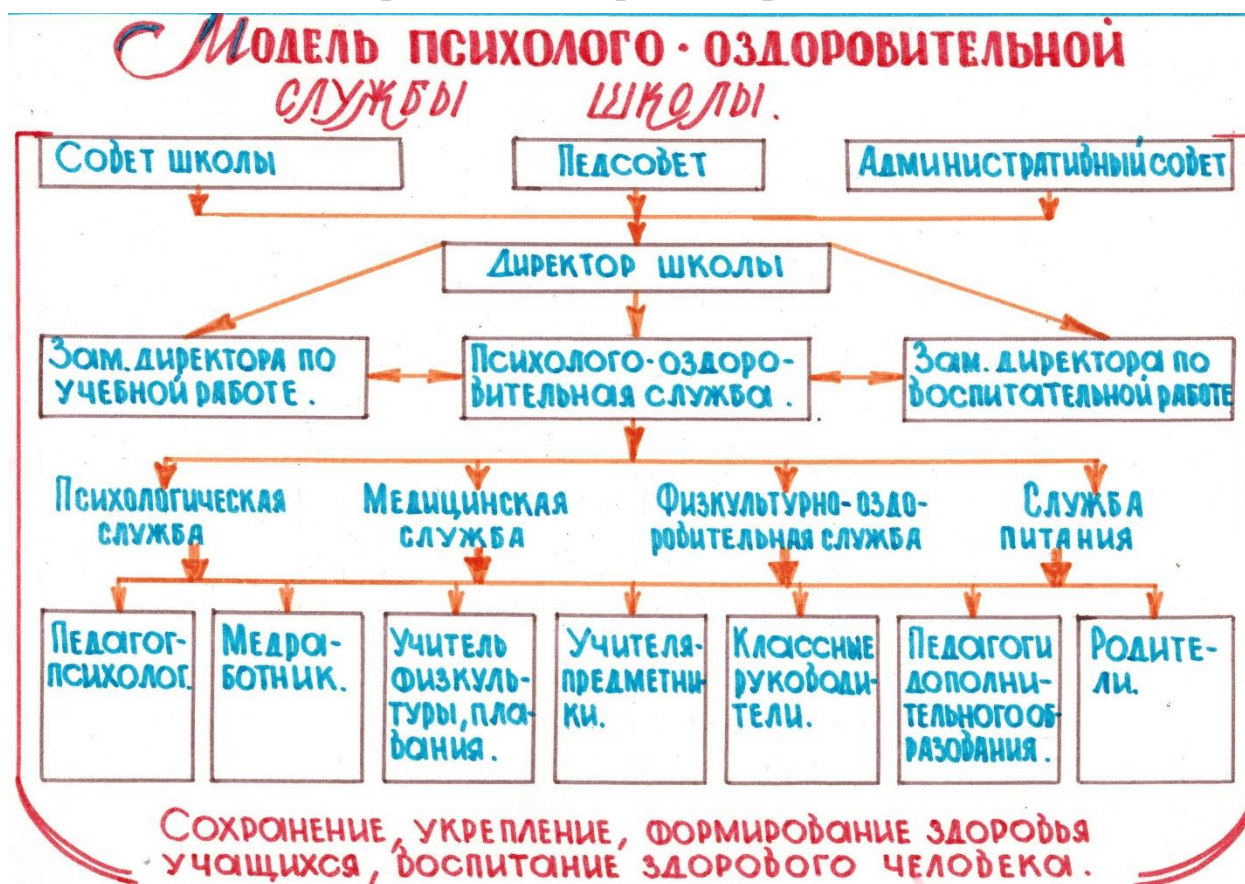
- **выявление** факторов, отрицательно влияющих на здоровье учащихся, **сведение** их влияния к минимуму;
- **поиск и реализация** оптимальных способов сохранения и укрепления здоровья учащихся школы;
- **создание наиболее благоприятных условий** для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха;
- **воспитание** здоровой личности;
- **формирование** у учащихся навыков здорового образа жизни как высшей жизненной ценности.

Исходя из конкретной ситуации в школе и в соответствии с поставленными целями, можно определить **следующие задачи** деятельности педагогического коллектива.

- Реализовывать систему определения уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Создавать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
- Популяризировать и пропагандировать преимущества здорового образа жизни путем расширения кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
- Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
- Проводить просветительскую работу в вопросах сохранения здоровья детей среди учащихся и их родителей.



V. Модель работы по здоровьесбережению в школе



Функции различных категорий работников школы в контексте реализации программы

1. Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации учащихся школы;
- медосмотр учащихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление учащихся специальной медицинской группы.

2. Функции директора и его заместителей:

- ✓ общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- ✓ общее руководство по организации валеологической службы в школе;
- ✓ общее руководство и контроль организации горячего питания учащихся в школе;
- ✓ организация преподавания вопросов валеологии на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;
- ✓ организация контроля уроков физкультуры;

- ✓ обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работа спортивных секций;
- ✓ разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- ✓ организация работы классных руководителей по программе «Здоровье» и ее контроль;
- ✓ организация создания банка данных о социально-неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;
- ✓ организация работы психологической и социальной службы в школе.

3. Функции классного руководителя:

- 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, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ОППН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.);
- 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.

VI. Содержание Программы по уровням

Начальная школа

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела.

Части тела, их функциональное предназначение.

Внутренние органы и их предназначение. «Язык» тела. Рост и развитие человека, периодизация развития. Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.

Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Эмоциональная сфера личности: чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения. Способы проявления эмоций и выражения чувств.

Раздел 2.

Я и другие

Правила межличностного общения: предупредительность, представление себя, приглашение, отказ от нежелательного общения.

Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций. Поведение на улице и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми.

Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье. Правила групповой деятельности.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела.

Кожа и ее придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами, ногтями. Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.

Гигиена полости рта

Общее представление о строении ротовой полости, временные и постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.

Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена труда и отдыха.

Периоды изменения работоспособности. Режим дня.

Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых.

Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Микромир: микробы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях. Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые медицинские инструменты и т.д.

Представление об «активной» защите – иммунитет.

Раздел 4. Питание и здоровье¹

Раздел 5.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах.²

Бытовой и уличный травматизм.

Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами. Электротравма. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасность при игре с острыми предметами. Падение с высоты. Опасности открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.п. элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице. Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах) укусы зверей, змей, насекомых.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальная ситуация в городе. Экстремальная ситуация в деревне.

Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.

Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи, службы спасения 901, 02, 03, 04, 112, 010). Стихийные действия, техногенные катастрофы.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03» (030), неотложная помощь, служба спасения. Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.

Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.

¹Раздел 4 реализуется в отдельной подпрограмме «Здоровое питание»

²Раздел «Безопасное поведение на дорогах» реализуется Программой по изучению правил дорожного движения и профилактике дорожно-транспортного травматизма в 1-11 классах

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма.

Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.

Основная школа

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела.

Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.

Гомеостаз как условная норма состояния организма. Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, мочевыделительной, эндокринной, половой). Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания. Индивидуальные особенности строения и развития тела.

Самопознание через ощущение, чувство и образ.

Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия и др.) Стресс, его психологические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом.

Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.

Раздел 2.

Я и другие

Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное и невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между мальчиками и девочками.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.

Типологизация групп. Референтные группы. Ролевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика,, поддержка, убеждение и др. Групповое давление. Ролевые позиции в семье. Поведение и риски, опасные для здоровья.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела.

Индивидуальные и возрастные особенности кожи и ее придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела. Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Типы волос, уход за волосами. Болезни кожи и придатков, связанные с нарушением правил гигиены. Правила личной гигиены мальчиков и девочек-подростков. Пользование предметами личной гигиены.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты.

Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.

Гигиена труда и отдыха.

Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные.

Периоды работоспособности. Режим учебы, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.

Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.

Профилактика инфекционных заболеваний.

Причина возникновения инфекционных заболеваний. Источники возбудителей. Пути передачи. Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.

Эпидемии, пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций. Инфекции, передаваемые половым путем. Туберкулез, его предупреждение.

Раздел 4.

Питание и здоровье

Питание – основа жизни

основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы, потребности в основных пищевых веществах и энергии. Пищевые риски, опасные для здоровья. Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни. Ядовитые грибы и растения.

Гигиена питания.

Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.

Раздел 5.:

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Бытовой и уличный травматизм.

Правила пользования пиротехническими средствами. Факторы, способствующие обморожению. Первая помощь при обморожениях.

Правила безопасности на экскурсиях, в походах, экипировка туриста. Походная аптечка. Правила безопасности при обращении с открытым огнем. Доврачебная помощь. Элементы реанимации. Основные правила наложения жгутов, повязок, транспортировки пострадавшего.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера.

Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение). Поведение в криминогенных ситуациях. Поведение в незнакомой природной среде. Совладание с паническими состояниями. Переживание острых негативных эмоций и стрессовых состояний. Помощь при утоплении.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Ответственность за ложные вызовы медицинских служб. Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь. Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье. Обязательное медицинское страхование. Альтернативная медицина, влияние на организм человека.

Обращение с лекарственными препаратами.

Рецепт, аптека, лекарство. Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств.

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные вещества. История распространения психоактивных веществ. Жизненный стиль человека, зависящего от психоактивных веществ. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая. Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении психоактивных веществ.

Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя. Изменение поведения человека, связанное с употреблением психоактивных веществ. Защита себя и других в ситуациях употребления психоактивных веществ. Отказ от употребления психоактивных веществ на различных этапах.

Старшая школа

Раздел 1.

Самопознание

Знание своего тела.

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах. Половой диморфизм.

Репродуктивное здоровье юноши и девушки. Понятие о генотипе и фенотипе. Обменные и инфекционные болезни, приводящие к нарушению формы тела и/или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.

Самопознание через ощущение, чувство и образ

Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.

Направленность личности: Я-концепция, понятие о локусе контроля. Представление о психологии пола, гендерных позициях.

Планирование и способы реализации планов. Ответственность и свобода выбора.

Раздел 2.

Я и Другие

Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. Человек в семье. Семья и ее функции. Психологический климат

семьи. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия. Способы манипулирования людьми.

Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство. Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью.

Раздел 3.

Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний

Гигиена тела.

Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в различных климатических условиях.

Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи.

Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.

Гигиена полости рта.

Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.

Гигиена труда и отдыха.

Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.

Профилактика инфекционных заболеваний.

ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.

Раздел 4.

Питание и здоровье

Питание — основа жизни.

Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты.

Выбор продуктов и блюд. Диеты, лечебное питание и голодание. Пост. Болезни питания, анорексия, ожирение. Питание в особых условиях (питание

спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т. д.). Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны и др.

Гигиена питания.

Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.

Раздел 5.

Основы личной безопасности и профилактика травматизма

Безопасное поведение на дорогах.

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути.

Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя.

Ответственность за нарушение правил дорожного движения.

Бытовой и уличный травматизм.

Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений. Строительство и техника безопасности. Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование стиральной машиной, газовой или электроплитой и т.д.). Травматизм в местах массового скопления людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы. Первая доврачебная помощь при ранениях, травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.

Поведение в экстремальных ситуациях.

Модели поведения людей в экстремальных ситуациях. Поведение в ситуациях паники и горевания.

Раздел 6.

Культура потребления медицинских услуг

Выбор медицинских услуг.

Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги. Ответственность врача. Оказание помощи в различных медицинских учреждениях. Врачебная тайна. Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг. Обязательное и добровольное медицинское страхование.

Обращение с лекарственными препаратами. Передозировка лекарственных средств. Первая помощь.

Раздел 7.

Предупреждение употребления психоактивных веществ

Основные виды психоактивных веществ. Употребление психоактивных веществ как ложный путь решения жизненных проблем.

Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

VII. Мероприятия по реализации Программы

1. Учебно-воспитательная работа:

- Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям
 - Валеологический анализ при составлении расписания уроков
 - Организация перемен и динамических пауз с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 классы)
 - Организация перемен и создание на переменных таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов
 - Включение вопросов с определенной валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, др.
 - Контроль выполнения норм самообслуживания
 - Контроль правил использования ТСО
 - Применение здоровьесберегающих технологий учителями при планировании уроков, внеурочных занятий
 - Повышение валеологической грамотности учителей
 - Структурирование учебных программ на основе принципов здоровьесбережения.

2. 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.

- Ответственное заполнение «Листков здоровья» в классных журналах, рассадка учащихся в классе с учетом состояния здоровья.
- Соблюдения норм распределения учебной нагрузки (дневной, недельной, годовой).
- Анализ случаев травматизма в школе.

- Проведение валеологической оценки степени трудности новых учебных программ и методов обучения с целью адаптации их к функциональным возможностям учащихся разных возрастных групп.
- Запуск медико-педагогического мониторинга детей и подростков при зачислении их в школу (с учетом сложности программ обучения).

3. Профилактическая и коррекционная работа – предупреждение и своевременное выявления отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников, а при наличии каких-либо недугов – профилактика обострения и прогрессирования болезненного процесса.

- Проведение планового медосмотра
- Профилактическая работа во время угроз эпидемий
- Мониторинг естественной и искусственной освещенности учебных кабинетов
- Формирование, сохранение и корректировка здоровья учащихся и педагогов
- Мониторинг санитарного состояния учебного помещения: отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация
- Плановая диспансеризация учащихся и работников школы
- Плановые прививки учащихся и персонала
- Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов)
- Контроль состояния рабочей мебели
- Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации
- Соблюдение санитарно-гигиенического режима в школе (проветривание, освещение, отопление, вентиляция, уборка)
- Контроль использования вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы

4. Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа – скорейшее внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья в практику образования, разработка новых авторских учебных программ, методик и методов обучения, а также их экспериментальное внедрение в учебный процесс.

- Внедрение новых результатов научных достижений в области экологии, медицины, психологии, касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся и учителей, в практику учебно-воспитательного процесса

- Контроль недопустимости использования в отношении учащихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов

5. Информационно-просветительская работа – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по всем валеологическим вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

- Использование различных форм массовой пропаганды здорового образа жизни: **организация лекций, бесед, инструктивные и информационные занятия, проведение спортивных акций и соревнований, дней здоровья, участие в профилактических мероприятиях различного уровня, привлечение узких специалистов к проведению просветительских и пропагандистских мероприятий.**

- 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) .

- Работа спортивных секций (организованных ОУ и проводимых на базе школы спортивными учреждениями дополнительного образования)

- Тематические родительские собрания (классные и общешкольные).
- Тематические классные часы.
- Тематические уроки в образовательных курсах биологии, ОБЖ и т.д.

- Занятия по профилактике ДДТТ.
- Инструктажи сотрудников по правилам безопасности на работе.
- Привлечение родителей и других членов семей к просветительской работе по пропаганде ЗОЖ и формированию навыков здорового образа жизни.

VIII. Ожидаемые результаты

Начальная школа	Основная школа	Старшая школа
Раздел 1. Самопознание		
Называть органы и части тела, их функциональное предназначение. Уметь рассказать о своих телесных ощущениях. Объяснить, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости. Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.	Уметь осуществить простейшее физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, температура тела, тесты на силу выносливость, гибкость и координацию). Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонения от нее. Понимать индивидуальные особенности строения тела. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим.	Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья. Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности. Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его. Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов.
Уметь распознать основные эмоции у себя и других, словесно объяснить их, отчетливо выразить с помощью жестов, мимики, позы. Уметь описать словесно свои ощущения. Выражать готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя или несчастья	Уметь распознать и вербализовать такие состояния, как страх, высокая тревожности, беспомощности, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве. Понимать природу переживаний в периоды кризисов взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях. Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.	Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции. Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье. Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения. Иметь навыки критического мышления.
Раздел 2. Я и другие		

Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применить в модельных условиях. Уметь самостоятельно искать выходы из конфликтных ситуаций. Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах. Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми. Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье. Уметь определить свою роль в группе и работать для достижения общей цели. Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.	Умение представить себя в выгодном свете в различных модельных группах. Демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать, поддерживать и прекращать разговор. Уметь критиковать, хвалить и принимать похвалу Иметь навык принятия самостоятельного решения. Уметь аргументированно отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями. Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Уметь принять самостоятельные и коллективные решения в модельных условиях. Иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Понимать структуру собственной семьи; осознавать ролевую позицию каждого члена семьи, ее естественной трансформации во времени. Занимать активную позицию непринятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе.	Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными установками. Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Уметь выявлять ситуации манипулирования. Уметь распознавать ситуации группового давления, противостоять ему. Уметь кооперироваться в разных ситуациях. Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении. Иметь навык поведения в конфликтных ситуациях. Знать различные формы группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и т.д. и уметь их смоделировать. Уметь составлять реальный план группового взаимодействия и поэтапно его выполнять. Уметь оценить эффективность группового взаимодействия.
Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний		
Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры. Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет	Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях.	Иметь потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте. Не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей.

правильного выбора одежды и обуви. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.	Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами. Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.	
Иметь навыки правильной чистки зубов. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день. Не иметь нелеченного кариеса зубов.	Уметь выбрать зубную щетку, зубную пасту. Менять щетку и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели, силанты и др). Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.	Не иметь впервые выявленных кариозных зубов в течение периода обучения в старшей школе.
Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему. Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного. Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.	Уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта). Иметь навыки снятия утомления глаз. Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома. Иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.	Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Знать индивидуальную норму нагрузок. Своевременно определять субъективные признаки утомления. Владеть техниками восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок. Уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.
Иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи. Уметь использовать «пассивную защиту» при необходимости контакта с больным человеком: (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная	Уметь вести себя в эпидемиологически неблагоприятных условиях. Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового. Иметь навык регулярного прохождения медицинских	Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путем. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Регулярно проходить профилактические осмотры по рекомендации врачей, в

посуда и т.д.). Иметь сформированное, представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу). Знать, для чего делаются прививки.	осмотров в декретированные возраста. Иметь четкие представления о своем поведении при подозрении на инфекционное заболевание. Иметь позитивное отношение к вакцинации.	том числе прохождение флюорографии не реже 1 раза в год. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.
Раздел 4. Питание и здоровье		
Уметь соблюдать элементарные правила режима питания. Уметь пользоваться столовыми приборами.	Уметь готовить разнообразные основные блюда. Уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма. Уметь организовать собственное питание в течение рабочего дня. Уметь различить ядовитые и неядовитые грибы. Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья. Иметь навык избегания незнакомых растений и ягод.	Уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи. Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах.
Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением. Умение мыть посуду и столовые приборы.	Иметь навык оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценить их пригодность для еды. Уметь оценить правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.	Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/качество при покупке продуктов питания.
Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма		
Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навык наблюдения. Иметь навыки	Иметь навык самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дороге. Уметь объяснить

«сопротивления» волнению или спешке. Иметь навык «переключения на улицу». Иметь навык переключения на самоконтроль.	сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают детям увидеть, приближающиеся издалека автомобили. Уметь безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух. Понимать свою персональную ответственность за безопасность на дороге. Иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.	младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на примере реальной улицы. Знать о видах наказания за нарушение ПДД.
Уметь распознавать опасные зоны в помещении, на улице. Уметь предвидеть возможность падения с высоты, получения травмы, ожога, и избегать их. Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, остальными предметами. Уметь обесточить электроприбор. Применять на практике правила безопасности при передвижении на велосипеде, пользоваться защитными приспособлениями. Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животных, избегать укусов Предпринимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.	Уметь обращаться с пиротехническими средствами, продаваемыми в магазинах, открытым огнём. Уметь оказать элементарную помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей, организовать оказание полноценной помощи.	Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций. Уметь обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе; Уметь пользоваться строительным инвентарем и бытовой техникой. Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и своевременно принимать меры к избежанию травмы. Иметь навыки измерения основных жизненных функций. Уметь оказать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций.

Знать три момента поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди от ситуации», «принимай меры по самоспасению». Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Знать способы тушения огня. Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара. Владеть навыками самоспасения, когда поведение незнакомого человека кажется агрессивным.	Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях. Знать, за счет каких действий можно предупредить или минимизировать повреждение в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф. Уметь обратиться за помощью в случае тяжелых переживаний несчастья. Владеть элементарными навыками самообороны. Знать средства спасения утопающего на воде в теплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умение их выполнить.	Уметь оказать помощь пострадавшим в экстремальной ситуации. Владеть навыками самоконтроля, совладания с паническими реакциями.
Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг		
Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как к людям, которые помогают сохранить здоровье. Знать, в каких случаях необходимо обратиться за экстренной медицинской помощью, и иметь навыки обращения. Знать, зачем детей госпитализируют.	Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью. Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении, на примере поликлиники. Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и на его основе навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам.	Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования. Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов.
Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки).	Знать Минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача (при эпизодах головной боли, подъеме температуры и др.). Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учетом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз. Уметь принять первые	Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приемом лекарственного препарата. Иметь представление о возможности несовместимости лекарственных препаратов или наличии потенцирующего эффекта. Уметь учитывать его при применении ранее неиспользованных лекарственных препаратов.

	меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства.	
Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ		
Уметь избегать ситуации пассивного курения. Понимать, что алкоголизм и наркомании — трудноизлечимые заболевания. Выработать неприятие, когда находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна, и зависимость может возникнуть после первых приемов	Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» психоактивные вещества могут вызвать такую же зависимость, как и «нелегальные». Иметь сформированные навыки отказа от употребления психоактивных веществ в группе. Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения. Навыки критического переосмысления информации, поручаемой в неформальных группах.	Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакизм как сложно излечимые заболевания. Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически ее оценивать.

Отслеживание результатов выполнения Программы

происходит через работу

- Педсовета
- Медицинского работника
- Управляющего Совета
- Совета профилактики

И отражается в документации по основной деятельности школы (приказа, аналитические справки, протоколы и т.д.)