

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ школа № 53)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 53
Приморского района Санкт-Петербурга
«30» августа 2016 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школы № 53
Приморского района
Санкт-Петербурга
Е.О. Максимова
Приказ № 83/24
от «31» августа 2016 года

**Программа здоровьесбережения
«Школа – за здоровый образ жизни»**

Санкт-Петербург
2016

Цель программы:

Создание условий для повышения качества общего образования, которые предполагают проведение оптимизации учебной психологической и физической нагрузки и создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне-развитой личности.

Задачи программы:

1. Изучение и анализ состояния образовательного процесса и здоровья детей.
2. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение ситуации профилактики безнадзорности и злоупотребления психоактивных веществ.
3. Повышение удельного веса и качества занятий физической культурой.
4. Улучшение организации питания учащихся.
5. Рационализация досуговой деятельности, каникулярного и летнего отдыха детей.
6. Повышение заинтересованности работников школы в укреплении здоровья учащихся.
7. Стимулирование повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здорового образа жизни.
8. Осуществление медицинского мониторинга состояния здоровья учащихся.
9. Организация работы и места занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Кадровое обеспечение программы:

- заместитель директора по воспитательной работе;
- заместитель директора по АХР;
- заместители директора по УВР и УВР начальной школы;
- классные руководители;
- школьный психолог;
- социальный педагог;
- учителя-предметники (биология, экология, ОБЖ, физическая культура);
- медицинские работники;
- ответственный за организацию школьного питания;
- ответственный за профилактику ДДТТ;
- приглашенные специалисты по вопросам правонарушений, безнадзорности, ранней алкоголизации и наркотизации детей и подростков;
- члены школьного родительского комитета;

Педагогические средства:

- Диагностика состояния здоровья
- Санитарно-просветительская работа: стенды, круглые столы, конференции.
- Методические рекомендации по формированию у учащихся гигиенических навыков.
- Программы учебных предметов и курсов (ОБЖ, «Окружающий мир», физическое воспитание, основы здорового образа жизни), формирующие основы здорового образа жизни
- Дни Здоровья
- Программы летнего, осеннего, зимнего, весеннего оздоровительного сезона.

- Школьные плановые соревнования; программы спортивно-массовой, оздоровительной работы.

По завершении этапа проектирования управленческих решений наступает этап их исполнения. При этом работникам школы необходимо знать, какие результаты должны быть получены в ходе их деятельности по реализации решений, направленных на обеспечение здоровьесбережения детей.

Прогнозируемая модель личности ученика:

- физически, нравственно, духовно здоровая личность, образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума;
- с осознанием необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека;
- с правильной организацией своей жизнедеятельности;
- со стойким интересом к познавательной и двигательной деятельности;
- с устойчивым интересом к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- с потребностью в самостоятельной двигательной активности и самоконтролю;

Пояснительная записка

Ни одно другое социальное окружение не оказывает такое воздействие на формирование здоровой личности, какое может осуществить школа.

В соответствии с законом РФ "Об образовании" здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Программа по здоровьесбережению составлена на основании следующих нормативных документов: Конституции РФ; Конвенции о правах ребенка; закона РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"; письма Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51 -513/16 "Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования": письма Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13 Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ, "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02" .

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Приходится констатировать, что они не справляются с этим заказом. Только 10% юношей и девушек, получающих аттестат о среднем образовании, здоровы. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы его организации способствуют развитию гиподинамии, что приводит к росту нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения.

Гуманизация общества и школы формирует новую педагогическую парадигму. Педагогическая наука отвечает её основные параметры: гуманизм, личностно ориентированный подход, интерактивные и инновационные методы и технологии. Стратегическая цель образования — способствовать развитию и самоактуализации учащихся. Овладение знаниями, умениями и навыками рассматривается как средство для такого развития. Таким образом, и внешняя ситуация, связанная с ухудшением экологической обстановки и показателей заболеваемости детей, и интрапроцессы в теории и практике педагогики ставят систему образования перед необходимостью активного внедрения воспитания культуры здоровья как важнейшей стратегической составляющей целостного педагогического процесса. Оттого, насколько широко и быстро мы сможем это сделать, зависит здоровье наших детей и следующих поколений россиян. Не только дискретные здоровьесберегающие технологии, отдельные школы - центры здоровья, но и все структуры системы образования, все аспекты целостного учебно-воспитательного процесса нужно нацелить на формирование культуры здоровья.

Необходимо менять ориентиры в системе образования, и сверхзадачей любой урока, любых взаимоотношений школы и школьника, любого административного начинания должна быть установка (как у врача) — "не навреди" физическому, психическому и духовному здоровью ребенка.

В педагогической практике сегодняшнего дня можно выделить три основные группы подходов к решению проблемы здоровья в учреждениях образования: профилактический, методический и формирование здоровой личности.

Профилактический подход предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья воспитуемых; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Это просветительский и непосредственно обучающий подход, как правило, — сфера деятельности классных руководителей и школьных медицинских работников, учителей биологии, физкультуры, ОБЖ; информация по технике безопасности на уроках физики, химии, труда и др.

Методический подход учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Он предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способам и приёмам взаимодействия с самим собой, своим внутренним миром, друг с другом и со взрослыми, с окружающим обществом и природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его цель — создание силами школьного коллектива нетравмирующей и безопасной развивающей школьной среды для учащихся..

Кроме того, каждый учитель средствами своего предмета может и должен осуществлять оздоровительную направленность уроков. И, наконец, аттрактивная функция педагогической деятельности предполагает личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни.

Третий подход— формирование здоровой личности. Он включает в себя оба выше названных направления, а также организацию системы условий для сохранения и созидания здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций; вовлечение учащихся в различные виды реальной творческой деятельности; организация здорового качественного питания. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, психологов, всех учителей и воспитателей, методистов законодательных органов и администраций всех уровней.

Исходя из этого, педагогический коллектив ГБОУ школы № 53 видя обозначенные проблемы здоровья учащихся, отводит себе особое место и ответственность в оздоровительном процессе школьного обучения.

Блок I. Гигиенические условия.

1. Шум
2. Освещенность
3. Воздушная среда
4. Размер помещений, кубатура
5. Дизайн, цвет стен
6. Используемые стройматериалы, краска
7. Мебель: размеры, размещение в помещении
8. Видеоэкранные средства - компьютеры, телевизоры
9. Пищеблок: ассортимент, качество пищи, организация питания
10. Качество питьевой воды, используемой в школе
11. Экологическое состояние прилегающей к школе территории
12. Состояние сантехнического оборудования.

Блок II. Рациональная организация образовательного процесса.

Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения. Перегрузка детей школьного возраста учебными занятиями в школе и дома оказывает негативное влияние на их здоровье. Высокие информационные нагрузки и постоянный дефицит времени являются ведущими факторами невротизации обучающихся. Для обеспечения нормальной деятельности ЦНС, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления школьников объем учебной нагрузки должен соответствовать возрастным возможностям детей. Формирование школьного компонента и составление расписания уроков должно осуществляться не только исходя из возможностей педагогического обеспечения конкретного учебного заведения, но и суммарной учебной нагрузки, дневной и недельной биологической кривой работоспособности учеников с учетом физиологической цены (трудоемкости) каждого урока, соотношение количества уроков со статическими и динамическими видами деятельности. Успешность адаптации детей к школе, состояние их физического и психического состояния здоровья во многом определяются степенью функциональной зрелости организма ребенка и состоянием его здоровья. Большое влияние на здоровье школьников и процессы адаптации к учебной деятельности оказывают такие факторы, как интенсификация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления.

Блок III. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется: учебными программами по физической культуре; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В режиме учебного дня должна предусматриваться гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, подвижные перемены, ежедневный спортивный час в режиме ГПД. Во внеурочное время планируется проведение спортивных праздников и занятий в спортивных секциях. Ежемесячно организуются дни здоровья, в каникулярное время – спортивные каникулы или спортивные лагеря для отдыха детей. Уроки физической культуры должны быть поставлены в расписание так, чтобы приносить максимальную пользу занимающимся. Для этого необходимо, чтобы перерыв между занятиями был достаточным для восстановления ребенка, уроки должны проводиться как минимум через день.

Блок IV. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья, ценности здоровья и здорового образа жизни занимает большое место в содержании образования школ, работающих над решением проблемы сохранения здоровья учащихся. Необходимо учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

Блок V. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами специалистами и родителями.

Для успешного формирования у учащихся культуры здоровья и потребности в ЗОЖ очень важен уровень компетентности преподавателя, необходимо планомерно осуществлять обучение самих педагогов в области ЗОЖ. Грамотность педагогов в области охраны здоровья, основ здорового образа жизни – основа эффективности проведения мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Положительным примером в вопросах сохранения и укрепления здоровья для своих детей должны стать родители. Их осведомленность в вопросах здоровьесбережения будет способствовать формированию правильно отношения детей к своему здоровью, позволит предотвратить развитие у них вредных привычек и сохранить здоровье.

Блок VI. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения является организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учет детской заболеваемости и ее профилактика, поддержание психического здоровья учащихся. Детям со школьными проблемами должна быть предоставлена комплексная педагогическая, психологическая и социальная помощь. Для детей с ослабленным здоровьем необходима организация специальных медицинских групп.

Направления работы по реализации программы

1. Организационное.

- Планирование и корректирование работы по формированию здорового образа жизни.
- Проведение мероприятий по выявлению учащихся, склонных к аддиктивному поведению.
- Использование возможностей дополнительного образования, социума в работе с детьми.
- Своевременное принятие мер по поступившим сигналам о правонарушениях.
- Создание координационных советов по профилактике злоупотреблений ПАВ.
- Ежегодно проводить медицинский скрининг состояния здоровья.

2. Теоретическое.

- Создание банка данных научно-методической литературы по теме «Здоровый образ жизни».
- Развитие системы подготовки и переподготовки специалистов (школьные, городские семинары методических объединений, курсы ПИППКРО).
- Информационно-аналитическое обеспечение управленческих решений на уровне школы.
- Обеспечение систематического учета, контроля и анализа ситуации.
- Развитие тесных взаимоотношений школы с поликлиникой.

3. Практическое.

- Профилактическая и информационная работа с родителями.
- Воспитательно-педагогическая работа с детьми.
- Профилактическая работа по оздоровлению социальной ситуации внутри школы.

- Организация взаимодействия между школой и окружающей социальной средой по предупреждению употребления и распространения ПАВ.
- Введение здоровьесберегающих технологий и методов обучения в школьную программу.
- Сотрудничество с медицинскими учреждениями в целях оздоровления детей.
- Организация школьного питания с учетом санитарно-эпидемиологических норм и требований.
- Оказание профессиональной медико-психологической и психокоррекционной помощи детям.
- Вовлечение детей в спортивные кружки и секции.
- Воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- Создание спецмедгрупп
- Организация корригирующей гимнастики для детей с нарушениями ОДА

4. Контроль и управление.

Проводимая работа по здоровьесберегающим педагогическим технологиям анализируется и оценивается по следующей схеме:

Схема экспертного анализа форм и методов здоровьесберегающей деятельности

Предварительный мониторинг:

- Анализ инфраструктуры и внутришкольной среды
- анализ организации учебного процесса
- анализ организации двигательного режима и физкультурно-оздоровительной работы
- анализ организации работы по формированию здорового образа жизни
- анализ состояния медицинской помощи, состояния здоровья школьников



В рамках направлений программы по здоровьесбережению педагогический коллектив школы должен осуществлять следующие простые и вместе с тем очень важные действия:

1. Убеждать обучающихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Во время учебного дня в школе проводить динамические паузы, подвижные игры.
3. Задавать посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Следить за сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проводить ежедневную влажную уборку, проветривание классных комнат на переменах, озеленять классные помещения комнатными растениями.
6. Ежемесячно проводить генеральную уборку классных помещений (обтирать плафоны, мыть парты и стулья моющими средствами).
7. Обеспечивать обучающихся горячим питанием в столовой.
8. Следить за условиями теплового режима, освещённости классных помещений.
9. В рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проводить беседы, воспитательные часы с учётом возрастных особенностей детей.
10. Способствовать созданию комфортной атмосферы в классных коллективах.
11. Применять разнообразные формы работы.
12. Вести учет состояния детей (анализ медицинских карт учащихся, определения группы здоровья, учет посещаемости занятий)
13. Следить за физической и психологической разгрузкой обучающихся (организация работы спортивных секций, кружков, клубов, динамические паузы, организация спортивных перемен, дни здоровья, физкультминутки для учащихся, организация летних оздоровительных лагерей при школе с дневным пребыванием)
14. Привлекать учащихся к участию в классных и общешкольных мероприятиях физкультурно-оздоровительной направленности, к занятиям в спортивных кружках и секциях.

Ожидаемые результаты программы

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
2. Повышение приоритета здорового образа жизни.
3. Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
4. Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.
5. Участие в командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.
6. Снижение заболеваемости острыми респираторными заболеваниями
7. Повышение мотивации к учебной деятельности
8. Повышение уровня знаний по вопросам здоровьесбережения
9. Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного комитета
ГБОУ школа № 53

_____ Е.Ю. Федорова

РАССМОТРЕНО

На заседании Родительского совета
ГБОУ школа № 53
Председатель совета

_____ / _____ /

РАССМОТРЕНО

На заседании Совета старшеклассников
ГБОУ школа № 53
Председатель совета

_____ / _____ /