

Программа «Здоровье»

деятельность школы по сохранению здоровья учащихся и
формирование здорового образа жизни

на 2009-2013 гг

I. ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

Опыт некоторых школ показывает, что создание благоприятной образовательной среда способствует не только прочным знаниям, но и одновременно способствует укреплению здоровья школьников.

Биологическая реакция организма школьника зависит от его адаптационных возможностей, так и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды.

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

Именно поэтому разработанная нами программа «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий.

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

II. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

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

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

III. ЗАДАЧИ.

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

IV. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

V. УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- школьная медсестра;
- родители.

VI. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- *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 среди обитания

1.Создание паспорта «Здоровье»	Сентябрь-октябрь
2.Проведение мониторинга здоровья детей и подростков при зачислении их в школу	Апрель-май

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

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

- *Информационно-просветительная работа* – пропаганда здорового образа жизни, наглядная агитация, консультации по вопросам, включая такие формы работы, как индивидуальная, групповая, коллективная.

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

VII. 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 групп

2. Функции директора и его заместителей:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе «Здоровья» и ее контроль;
- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей;

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 профилактических работ с родителями;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы «Здоровье»;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

VIII. СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ

Учреждение	Задачи и направления	Формы взаимодействия
Детская поликлиника	Профилактика заболеваний, выявление их на ранней стадии и своевременное лечение.	Профосмотры, диспансеризации, медицинская помощь.
ГИБДД	Предупреждение детского травматизма.	Лекции, беседы, ролевые игры для учащихся.

IX. ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ» НА 2009 – 2011 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ

1 этап (2009/2010 уч.г.)

1. Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика				
	Мероприятия	Срок	Класс	Ответственный
1.	Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп	сентябрь	1-9	Мед.сестра, Кл.руководит., учителя физкультуры
2.	Диспансеризация детей	Октябрь-февраль	1, 5, 7	Мед.сестра, кл.руководит., специалисты поликлиники
3.	Профосмотры старшеклассников во взрослой поликлинике	Февраль-март	9	Мед.сестра, кл.руководит., специалисты поликлиники
4.	Профосмотры детей в условиях школы	Декабрь апрель	2,4,6, 8	Мед.сестра, прикрепленный врач-педиатр
5.	Анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-9	Мед.сестра, зам.директора по ВР
6.	Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни	В теч. года	1-9	Мед.сестра, Кл.руководит.

2. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в школьном учреждении

1.	Эстетическое оформление класса и школы.	В теч. года	1-9	Зам.директора по ВР
2.	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение	В теч. года	1-9	Зам.дир. по УВР

	требований СанПиНа)			
3.	Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям: <ul style="list-style-type: none"> • проветривание; • освещение; • отопление • вентиляция • уборка 	Ежедневно 1 раз в нед. 2 раза в год 2 раза в год Ежедневно	Все помещения	завхоз зам.дир по ВР, мед.сестра
4.	Контроль за качеством питания и питьевым режимом	Ежедневно		Мед.сестра
5.	Диагностика загруженности учащихся домашними занятиями.	В теч. года		Зам.дир. по УВР
6.	Организация активного отдыха на переменах.	Постоянно	1-4	Кл.руководит.

3. Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний

1.	Прививки детей согласно приказам Минздрава	В теч. года	1-9	Мед.сестра
2.	Профилактическая работа во время эпидемий.	В теч. года	1-9	мед.сестра
3.	Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени, полезные советы	В теч. года	1-9	Медсестра

4. Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга

1.	Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры.	В теч. года	1-9	Учитель физкультуры
2.	Подвижные перемены с использованием возможностей спортивного зала, рекреаций	В теч. года	1-9	Учитель физкультуры, учителя нач. классов
3.	Организация школьных соревнований и участие школьников в районных и областных соревнованиях	В теч. года	1-9	Кл.руководители, учителя физ-ры
4.	Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий.	В теч. года	1-9	Зам.дир.по ВР Кл.руководители
5.	Работа спортивных секций	В теч.года	1-9	Учителя физ-ры

5.Профилактика травматизма

1.	Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы, викторины, конкурс рисунков,плакатов)	В теч. года	1-9	Зам.дир. по ВР, Кл.руководит.
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	По программе	1-9	Преподаватель ОБЖ, учителя нач.классов
3.	Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности.	сентябрь	1-9	Директор школы, Кл.руководители
4.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе.	В теч. года	1-9	Медсестра, зам.директора по ВР

6.Пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек

1.	Тематические уроки в рамках курсов ОБЖ и биологии	В теч. года	1-9	Преподаватели ОБЖ, биологии
2.	Тематические классные часы (Приложение 1)	В теч. года	1-9	Кл.руководители
3.	Тематические родительские собрания (Приложение2)	В теч. года	1-9	Кл.руководители, Зам.дир по ВР
4.	Встречи с сотрудниками наркологического диспансера	По плану	8-9	Зам.дир.по ВР
5.	Конкурсы, викторины (Приложение 3)	По плану	9	Зам.дир.по ВР Кл.руководители
6.	Лекции сотрудников Института гигиены и Питания.	По плану	6-9	Зам.дир.поВР, кл.руководители

II этап (2010/2013уч.г.)

На основе результатов обследования учащихся и итогов выполнения программы «Здоровье» за 2009/2010 уч.г. будет разработана программа оздоровительной работы летом и внесены коррективы в программу «Здоровье» на последующие годы.

Заключение

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по ее дополнению и совершенствованию.

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

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

Тематические классные часы

1 – 4 классы

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

5 – 8 классы

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

9 класс

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

Тематика родительских собраний

1. Психологические особенности учащегося (по возрастам).
2. Режим дня и гигиенические нормы.
3. Режим питания.
4. Встреча с сотрудниками ИДН ОВД г. Прокопьевска.
5. Лекции нарколога и врача кожно-венерологического диспансера.
6. Как уберечь вашего ребенка от наркотиков.

Конкурсы, викторины

1. Конкурсы рисунков:
 - «Осторожно, дети!»;
 - «Я за здоровый образ жизни!»;
 - «Зеленая аптека».
2. Конкурс плакатов:
 - «Жизнь без наркотиков»;
 - «Нет вредным привычкам».
3. Викторины:
 - «Красный, желтый, зеленый»;
 - «Кушайте на здоровье».
4. Ролевая игра «Суд над табаком».
5. Веселые старты.
6. Спортивные соревнования «Моя спортивная семья».
7. Товарищеские встречи по разным видам спорта.