



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия «Сахаб»
Магомедов А.Д

**Комплексная программа
«Здоровье. Образование. Будущее»
на 2024-2025 учебный год.**

I. Введение.

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся и педагогов, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается в несколько раз. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников и учителей. Охрана здоровья учителя является важным фактором укрепления здоровья ученика. Учитель обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для ученика, вести здоровый образ жизни.

II. Цель программы:

Сформировать высокоинтеллектуальную, творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

III. Задачи программы:

1. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
2. Внедрение нейропсихологических приёмов в учебный процесс, с целью повышения грамотности учащихся.
3. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.
4. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов нейро-психологического обследования учащихся.
5. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

IV. Прогнозируемый результат:

- повышение грамотности учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников;

- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

V. Участники программы:

- учащиеся;
- классные руководители;
- учителя-предметники;
- психолог;
- родители.

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

1. Функции психологической службы:

- ❖ проведение диагностики состояния здоровья учащихся школы при помощи аппаратного комплекса «Армис»;
- ❖ проведение тренингов с учащимися.

2. Функции администрации:

- ❖ 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, учителей- предметников, воспитателей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- ❖ организация работы психологической службы в школе.

3. Функции классного руководителя, учителей - предметников, воспитателей :

- ❖ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ❖ организация и проведение на уроках, на занятиях упражнений по нейропсихологии;
- ❖ 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 и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- ❖ 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.

VII. Срок реализации программы.

Данная программа «Здоровье» рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Модель личности выпускника.

Модель выпускника первой ступени обучения	Модель выпускника второй ступени обучения
<ul style="list-style-type: none"> - знание основ личной гигиены, выполнение правил гигиены; - владение основами личной гигиены и здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - знание основ строения и функционирования организма человека; - знание изменений в организме человека в пубертатный период; - умение оценивать своё физическое и психическое состояние; - знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека; - поддержание физической формы; - телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости; - гигиена умственного труда.

VIII. Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры отношения к своему здоровью, что включает в себя:

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими движениями);

- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

Базовыми компонентами на всех ступенях являются:

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

IX. Основные направления программы и их краткое содержание:

Медицинское направление предполагает:

- 1) создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- 2) составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- 3) проведение физкультминуток;
- 4) гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- 5) четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- 6) планомерная организация питания учащихся;
- 7) реабилитационную работу;
- 8) обязательное медицинское обследование;
- 9) мероприятия по очистке воды.

Просветительское направление предполагает:

- 1) организацию деятельности с учащимися и родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- 2) пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, дни здоровья);
- 3) совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма;
- 4) пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

Психолого-педагогическое направление предполагает:

- 1) предупреждение проблем развития ребенка;
- 2) использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности;

- 3) обеспечение адаптации на разных этапах обучения;
- 4) развитие познавательной и учебной мотивации;
- 5) формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;
- 6) совершенствование деятельности психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровье сберегающих технологий обучения.

Спортивно-оздоровительное направление предполагает:

- 1) организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- 2) привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- 3) широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Диагностическое направление предполагает:

- 1) 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).

Профилактическое и коррекционное направление предполагает:

- 1) предупреждение и своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья учащихся;
- 2) профилактика заболеваемости и коррекция здоровья утренняя зарядка, физкультминутки, динамические паузы, витаминотерапия;
- 3) мониторинг естественной и искусственной освещённости учебных кабинетов.
- 4) разработка комплексов упражнений лечебной гимнастики для разных групп обучающихся по показателям здоровья;
- 5) организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Х. Реализация основных направлений программы:

- убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника;
- проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня;
- посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе;
- контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков;
- проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями;
- ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений;
- обеспечение каждого учащегося горячим питанием в столовой;
- контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений;

- привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях во внеурочное время;
- в рамках обучения детей правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров;
- создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса;
- обучение учащихся оказанию первой медицинской помощи.

XI. План деятельности по реализации программы.

Направления	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Медицинское	1. Оформление листков здоровья в журналах.	Ежегодно	Кл.руководитель, Учитель физкультуры.
	2. Анализ случаев травматизма в школе.	Ежегодно	Администрация школы
	3. Организация и проведение контроля за выполнением санитарных правил.	Ежегодно	Администрация школы
	4. Анализ посещаемости и пропусков уроков по болезни.	Ежегодно	Классные руководители
	5. Медосмотр учащихся.	Ежегодно	Фельдшер
	6. Контроль за работой школьной столовой.	Ежегодно в течение года	Директор
	7. Рациональное расписание уроков (соблюдение требований СанПиНа)	Ежегодно	Зам. директора
	8. Организация профилактических прививок.	Ежегодно в течение года	Фельдшер
Просветительское	1. Родительский всеобуч.	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	2. Просветительская работа с учащимися (кл. часы, беседы).	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	3. Совместная работа с учреждениями здравоохранения, ОВД по профилактике наркомании, токсикомании, алкоголизма, табакокурения.	Ежегодно в течение года	Администрация школы
	4. Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители, администрация школы.
	5. Пропаганда физической культуры и здорового	Ежегодно	Учителя-предметники

	образа жизни.	в течение года	
Психолого-педагогическое	1. Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, психолог.
	2. Определение влияния учебной нагрузки на здоровье детей.	Ежегодно в течение года	Классные руководители.
	3. Изучение психологических возможностей и готовности детей к школе.	Ежегодно	Учитель, психолог.
	4. Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники
Спортивно-оздоровительное	1. Внедрение в образовательный процесс малых форм физического воспитания (физкультурные паузы, подвижные перемены).	Ежегодно в течение года	Классные руководители
	2. Организация спортивных мероприятий.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры.
	3. Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни.	Ежегодно	Администрация
	4. Привлечение учащихся, родителей к физической культуре и спорту.	Ежегодно в течение года	Администрация, учитель физкультуры.
	5. Организация дней здоровья, походов, экскурсий, прогулок.	Ежегодно в течение года	Администрация, учителя-предметники.
	6. Организация школьных соревнований.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры.
Диагностическое	1. Мониторинг состояния здоровья учащихся с 1 по 9 класс.	Ежегодно	Классные руководители
Профилактическое и коррекционное	1. Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.	Ежегодно в течение года	Учителя-предметники, психолог.
	2. Профилактика нарушений осанки, травматизма.	Ежегодно в течение года	Учитель физкультуры, Учителя-предметники.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 181713744333387461230331213761435072100037620610

Владелец Магомедов Александр Даниялович

Действителен с 11.09.2024 по 11.09.2025