

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

Шустов С.М.

01.09.2021г

## **Программа**

**по формированию здорового образа жизни среди  
учащихся**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов № 66» города Кирова**

**2021-2022 год**

Цель программы	создание здоровьесберегающей среды в ОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья, на повышение качества образования.
Задачи программы	<p>четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</p> <p>формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;</p> <p>гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;</p> <p>освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;</p> <p>планомерная организация полноценного сбалансированного питания учащихся;</p> <p>развитие психолого-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физического состояния учащихся;</p> <p>привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;</p> <p>обеспечение охраны здоровья педагогов и техперсонала;</p> <p>ведение диагностики динамики состояния здоровья детей;</p> <p>проведение работы с родителями, направленной на формирование здорового образа жизни, профилактики вредных привычек, создания в семьях условий, способствующих укреплению и охране здоровья;</p> <p>Осуществление мониторинга состояния здоровья учащихся на всем периоде обучения;</p>
Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы	<p><b>Медицинское</b> направление предполагает:</p> <p>создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья:</p> <p>составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;</p> <p>проведение физкультурминуток;</p> <p>гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;</p> <p>четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;</p> <p>планомерная организация горячего питания учащихся;</p> <p>реабилитационную работу;</p> <p>обязательное медицинское обследование.</p> <p><b>Просветительское</b> направление предполагает:</p> <p>организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;</p> <p>пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с</p>

	<p>учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры);</p> <p>организация деятельности с учащимися по ПДД</p> <p><b>Психолого-педагогическое</b> направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности; предупреждение проблем развития ребенка; обеспечение адаптации на разных этапах обучения;</li> <li>развитие познавательной и учебной мотивации;</li> <li>формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля;</li> <li>совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.</li> </ul> <p><b>Спортивно-оздоровительное</b> направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;</li> <li>привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся; широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.</li> </ul> <p><b>Диагностическое</b> направление предполагает: проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний;</li> <li>текущая заболеваемость,</li> <li>режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.</li> </ul>
Исполнители мероприятий	Администрация, педагогический коллектив школы, педагоги дополнительного образования, родительский актив, заинтересованные организации и службы
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;</li> <li>формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;</li> <li>снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;</li> <li>снижение количества ДТП с участием учащихся школы;</li> <li>повышение готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности;</li> <li>усовершенствованную организацию здорового и рационального питания в ОУ.</li> <li>обеспечения безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей; осознанная потребность в здоровом образе</li> </ul>

	жизни; сбережение здоровья и формирование культуры здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса
--	--

### Программа часов по ЗОЖ. 1 класс.

1. **«Я и моё здоровье»:** роль здоровья в жизни человека. Что значит быть здоровым? Чем отличается здоровый человек от больного? Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?
2. **«Привычки и здоровье»:** знакомство с правилами личной гигиены. Мытьё рук перед едой, после посещения туалета. Когда они грязные? Понятие о микробах, вирусах, болезнях.
3. **«Моё тело»:** представление об осанке. Правило сохранения нормальной осанки. Глаза – зеркало души. Правило сохранения зрения. Упражнения для сохранения остроты зрения.
4. **«Правильное питание»:** роль пищи для организма. Полезная и вредная пища. Сладости, их влияние на организм. Рецепты полезных блюд. Как самим приготовить завтрак?
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### Программа часов по ЗОЖ. 2 класс.

1. **«Я и моё здоровье»:** основные факторы сохранения здоровья. Что такое здоровье? Как поддерживать хорошее настроение? Способы снятия нервного напряжения. Как относиться к прозвищам и кличкам?
2. **«Привычки и здоровье»:** значение режим дня для сохранения здоровья. Значение сна и активного отдыха. Роль труда в жизни человека. Твои обязанности по дому.
3. **«Моё тело»:** гигиена слуха. Какие звуки полезны для здоровья? Что значит музыкальный слух? Определение остроты слуха. Профилактика нарушения слуха. Чем опасны простудные заболевания?
4. **«Правильное питание»:** роль витаминов в жизни человека. Характеристика некоторых овощей и фруктов по наличию в них различных витаминов. Как сохранить витамины? Рецепты блюд из овощей и фруктов.
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### Программа часов по ЗОЖ. 3 класс.

1. **«Я и моё здоровье»:** знакомство с простыми методами антропометрии. Самооценка уровня физического развития. Связь физического развития со здоровьем. Резервы организма человека.

2. **«Привычки и здоровье»:** правила ухода за полостью рта. Причины разрушения зубов. Значение зубов. Краткие сведения о пищеварении. Правила чистки зубов.
3. **«Моё тело»:** краткие сведения о значении сердца. Влияние физических упражнений на сердечную мышцу. Как находить и считать пульс. Способы укрепления сердечной мышцы.
4. **«Правильное питание»:** основные принципы правильного питания. Понятие пищевой ценности продуктов. Значение воды для нормальной работы организма. Понятие разнообразного и регулярного питания.
5. **Профилактика заболеваний:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

#### **Программа часов по ЗОЖ. 4 класс.**

1. **«Я и моё здоровье»:** составляющие здорового образа жизни. Самоанализ и оценка уровня здоровья на основе наблюдений по паспорту здоровья.
2. **«Привычки и здоровье»:** полезные и вредные привычки. Механизм формирования привычек. Влияние курения на организм. Причины возникновения вредных привычек.
3. **«Моё тело»:** значение нормальной осанки для сохранения здоровья. Причины и способы профилактики нарушения осанки. Как оценить свою осанку?
4. **«Правильное питание»:** история открытия витаминов и их краткая характеристика. Содержание витаминов в продуктах питания. Характеристика некоторых заболеваний, связанных с недостатком витаминов в организме.
5. **Профилактика заболеваний:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

#### **Программа часов по ЗОЖ. 5 класс.**

1. **«Основы ЗОЖ»:** психическое здоровье. Понятие об эмоциональной сфере. Положительные и отрицательные эмоции, чувства, их влияние на здоровье. Способы развития чувств и управления эмоциями.
2. **«Полезные привычки»:** понятие наркотиков, виды наркотиков. Влияние наркотиков на организм человека.
3. **«Мой организм»:** дыхание, органы дыхания. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Характеристика дыхательных систем и способов укрепления органов дыхания.
4. **«Рациональное питание» :** органы пищеварения. Характеристика некоторых заболеваний органов пищеварения при несоблюдении режима питания. Механизм переваривания пищи. Рациональное использование жевательных резинок.
5. **Профилактика заболеваний:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### Программа часов по ЗОЖ. 6 класс.

1. **«Особенности развития и здоровья учащихся 12-13 лет»:** характеристика уровня здоровья, резервных и адаптационных возможностей организма подростков. Составление паспорта здоровья. Анализ уровня развития здоровья в динамике.
2. **«Спортивно – двигательный аппарат. Движение и здоровье»:** влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Развитие органов дыхания и кровообращения. Оценка двигательной активности и двигательных качеств учащихся.
3. **«Организация труда и здоровья»:** психофизиологическое обоснование режима дня учащихся. Влияние биоритмов на работоспособность. Особенности работоспособности, внимания и утомления учащихся. Оценка работоспособности, внимания и утомляемости. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
4. **«Здоровье и профилактика заболеваний»:** оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры.
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### Программа часов по ЗОЖ. 7 класс.

1. **«Особенности развития и здоровья учащихся»:** что понимается под физическим развитием? От чего оно зависит? Как его определяют? Определение уровня своего физического развития.
2. **«Самовоспитание личности»:** виды внимания и рекомендации по его развитию. Самоанализ и оценка качества внимания.
3. **«Движение и здоровье»:** физические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Какими упражнениями их можно развивать? Физическая подготовленность. Определение уровня физической подготовленности.
4. **«Личная гигиена и здоровье»:** характеристика заболеваний ЖКТ, их профилактика. Влияние алкоголя и никотина на растущий организм подростка.
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### Программа часов по ЗОЖ. 8 класс.

1. **«Особенности развития и здоровья учащихся»:** особенности роста, развития, уровня здоровья, резервных и адаптационных возможностей организма 14 – 15 лет.
2. **«Полезные привычки»:** Этиловый спирт – вещество, входящее в состав алкогольных напитков и других продуктов. Слабые и крепкие алкогольные напитки. Особенности употребления различных алкогольных напитков. Алкогольное опьянение, его стадии. Воздействие этилового спирта на организм

человека. Алкоголь и здоровье человека. Алкоголизм – специфическое заболевание, связанное с неумеренным употреблением алкогольных напитков любой крепости. Пивной алкоголизм. Алкоголизм и питание. Алкоголизм и наркотики. Алкоголизм и курение. Алкоголизм и личная гигиена. Алкоголизм и венерические заболевания.

3. **«Организация труда и здоровья»:** физкультминутки, физкультпаузы, их применение в режиме дня для повышения работоспособности.
4. **«Движение, грация, здоровье»:** что такое физическая подготовленность и как она влияет на достижение успеха в учебной деятельности?
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### **Программа часов по ЗОЖ. 9 класс.**

1. **«Эмоции и здоровье»:** понятие о положительных и отрицательных эмоциях, их влияние на здоровье человека. Стресс, его причины. Понятие дистресса. Рекомендации по снятию стресса.
2. **«Организация труда и отдыха»:** психофизиологические особенности умственного труда. Гигиена экзаменационного периода.
3. **«Я и моё здоровье»:** компьютер и его влияние на здоровье человека. Профилактика заболеваний, вызванных постоянной работой за компьютером.
4. **«Полезные привычки»:** Психоактивные вещества, их разновидности: наркотики, лекарственные препараты (специфические), этанол (основа алкогольных напитков), продукты неполного сгорания табака, некоторые токсины (отравляющие вещества, бензин, ацетон, клей). Наркотик (понятие). Наркомания как результат систематического употребления наркотиков. Этапы развития зависимости от наркотиков. Правовые основы употребления, хранения и распространения наркотиков. Социальные последствия наркомании. Способы преодоления желания применять наркотики в качестве средства для времяпрепровождения. Наркотики и питание. Наркотики и пристрастие к алкоголю. Наркотики и венерические заболевания.
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

### **Программа часов по ЗОЖ. 10 класс.**

1. **«Движение, грация, здоровье»:** физиологические основы деятельности дыхания, кровообращения и энергообмена при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры.

2. **«Питание и здоровье»:** характеристика основных продуктов животного и растительного происхождения. Болезни, вызванные нарушением питания. Понятие о лечебном и диетическом питании.
3. **«Полезные привычки»:** Инфекционные заболевания (понятие). Особенности инфекционных заболеваний, венерических заболеваний, передающихся половым путём(далее – ИППП). Признаки ИППП. Особенности заражения ИППП. Краткая характеристика наиболее распространённых венерических заболеваний: сифилиса, гонореи, молочницы, трихомониаза, генитального герпеса, хламидиоза, лобкового педикулёза. Выявление венерических заболеваний. Действия заболевшего венерическими заболеваниями. Вред самолечения. Способы предотвращения заболеваний, вызываемых ИППП. СПИД и ВИЧ-инфекция. Жизнедеятельность человека, способствующая защите от ВИЧ-инфекции. Правовой статус ВИЧ-положительного индивида).
4. **«Иммунизация – наиболее безопасный и надёжный способ защиты и профилактики многих болезней».**
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*

#### **Программа часов по ЗОЖ. 11 класс.**

1. **«Личная гигиена и здоровье. Профилактика заболеваний»:** характеристика заболеваний нервной системы. Причины неврозов и реактивных состояний. Информационные неврозы, их профилактика. ЛФК при лечении органов дыхания, пищеварения.
2. **«Сексуально – этическое воспитание»:** Пол человека. Взаимоотношения полов. Сексуальные отношения. Безопасный секс. Семья и половая жизнь. Возможность наступления беременности, необходимость знания об этом девушек и юношей. Аборт и его последствия для женского организма.
3. **«Здоровье и семья»:** здоровые женщины – здоровые дети – здоровое общество. Влияние занятий физической культурой родителей на состояние здоровья и физическое развитие детей.
4. **«Организация труда и отдыха»:** психофизиологические особенности умственного труда. Гигиена экзаменационного периода.
5. **Профилактика заболеваний»:** острые кишечные инфекции, туберкулёз, энтеробиоз, вирусный гепатит, иерсиниоз, сальмонеллез, ОРВИ и грипп. *(тема может быть разбита на несколько бесед)*