

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского»**
141300 г. Сергиев Посад, Московская область, ул. Вознесенская, дом 30А, сайт: gimnaz.ru
тел. 8(496)540-40-01, факс 8(496) 540-40-01, e-mail: mail@gimnaz.ru,

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель управляющего совета
МОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»

Л.В.Шубина

Протокол №52 от 25.01.2022г.

**Целевая комплексная программа
«ЗДОРОВЬЕ»
МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия
имени И.Б. Ольбинского»
на 2022-2025 годы**

Программа утверждена на заседании

Педагогического совета гимназии

24 января 2022 г., протокол №3.

Директор МБОУ «Сергиево-Посадская
гимназия имени И.Б.Ольбинского»

О.Г.Филимонова

Приказ №23 от 26.01.2022г.



**Сергиев Посад
2022г.**

Часть I.

ПРЕДПОСЫЛКИ И УСЛОВИЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. 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 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. У наших школьников чаще выявляются нервно-психические расстройства как предпатологические и патологические состояния, которые специалисты связывают 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, т.к. 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 более осознается как актуальная задача государства, общества и всех его социальных институтов необходимость преодоления имеющей место тревожной тенденции в интересах обеспечения жизнеспособности подрастающего поколения.

Здоровье детей школьного возраста, как и других групп населения, зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание.

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

Эти и другие факторы, свидетельствующие о нарушении здоровья школьников, подтверждают, что в школе необходимо осуществлять меры по

сохранению и укреплению здоровья обучающихся, что и стало поводом для разработки программы «Здоровье».

Опыт работы гимназии показывает, что создание благоприятной образовательной среды способствует не только прочным знаниям, но и одновременно – укреплению здоровья школьников. Под **образовательной средой** мы понимаем комплекс мер и условий – все, что окружает ребенка в школе: здание, оборудование, рабочая мебель, освещенность, режим обучения, учебные программы и способы их реализации, объем дневной и недельной учебной нагрузки, объем домашнего задания, взаимоотношения с родителями, учителями, сверстниками.

Программа «Здоровье» – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию учащихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Новизна программы заключается в том, что при реализации комплексной профилактической программы «Здоровье» мы ориентируемся не на передачу собственно знаний, а именно на формирование соответствующих представлений о здоровье, здоровом образе жизни, здоровом жизненном стиле и закреплении таких знаний и поведения непосредственно через практическую деятельность.

Комплексность программы заключается в охвате всех направлений жизнедеятельности гимназии, направленных на поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся и формирования ценностного отношения к своему здоровью силами специалистов гимназии и социального партнерства.

Актуальность построения здоровьесберегающего образовательного пространства через систему комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников мы видим в преодолении следующих противоречий:

1. Между объективными потребностями общества в сохранении и укреплении здоровья школьников и особенностями организации учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении, влияющими на ухудшение здоровья обучающихся в процессе образовательной деятельности.
2. Между потребностью в концептуальном, технологическом и методическом обеспечении модели здоровьесберегающей среды и недостаточной разработанностью этого вопроса в практике образования.
3. Между потребностью в применении педагогами эффективных здоровьесформирующих технологий и недостаточным уровнем профессиональных умений педагогов в использовании данных технологий в учебно-воспитательном процессе.

Актуальность выбранной темы и возникшие противоречия определяют ведущую педагогическую идею: формирование человека, здорового физически, психически и нравственно, адекватно оценивающего своё место и предназначение в жизни.

Итак, наша цель педагогической деятельности конкретизируется, и заключается в создании оптимальной модели здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего социальное, психическое и физическое здоровье обучающихся, достижение максимального уровня развития активной, разносторонне развитой, нравственной, творческой личности, ориентированной на здоровый образ жизни.

Нормативно-правовая база программы «Здоровье» основывается на следующих документах:

- Конвенция ООН о Правах Ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации»;
- Национальная Доктрина образования в Российской Федерации;
- Устав МБОУ «Сергиево-Посадская гимназии имени И.Б. Ольбинского»;
- Программа развития гимназии;
- Положения и локальные акты МБОУ «Сергиево-Посадская гимназия имени И.Б. Ольбинского».

Комплексный проблемно-ориентированный анализ состояния работы по здоровьесбережению и формированию ЗОЖ в гимназии

Таблица 1. Группы здоровья гимназистов

	2017г.	2018г.	2019г.	2020	2021
1 группа	55	67	65	55	50
2 группа	196	188	184	184	195
3 группа	15	10	17	27	23
4 группа	-	1	1	1	5

Сравнительный анализ распределения учащихся гимназии по группам здоровья показывает, что данные величины не являются стабильными; увеличивается количество учащихся третьей группы здоровья, появились учащиеся 4 группы (инвалиды с соматическими заболеваниями, такими как диабет, астма, и др.) Количество здоровых детей, не имеющих значительных отклонений в здоровье, уменьшается, в то время как дети второй группы составляют большинство.

В соответствии с нормативными актами во вторую группу здоровья включены дети, у которых отсутствуют хронические заболевания и соответствующее возрасту физическое нервно-психическое развитие. Дети,

входящие во вторую группу здоровья требуют пристального внимания педагогов и врачей, т.к. нуждаются в комплексе оздоровительных мероприятий по повышению резистентности организма неспецифическими средствами закаливания, оптимальная двигательная активность, рациональный режим дня, дополнительная витаминизация пищи. При несоответствии условий обучения и воспитания возрастным возможностям организма детей этой группы у них быстро ухудшается здоровье и они могут пополнить третью группу, которая объединяет детей и подростков, имеющих хронические заболевания и врожденные пороки в состоянии компенсации.

В 2020 году в рамках самостоятельной творческой работы учащейся было проведено исследование отношения к собственному здоровью среди учащихся, педагогов и родителей, по результатам которого получились следующие данные:

Таблица 2. Распределение жизненных ценностей

Ответ	родители	педагоги	учащиеся
дружба, любовь	2	2,5	1
здоровье	1	1	2
активная, интересная жизнь	3	4	3
Удовольствия	5	5	5
познание, самосовершенствование	4	2,5	4

У взрослых ценность здорового образа жизни занимает первую позицию, у гимназистов – вторую, что закономерно и объяснимо. Этот результат свидетельствует о необходимости формирования ценности здоровья и у гимназистов.

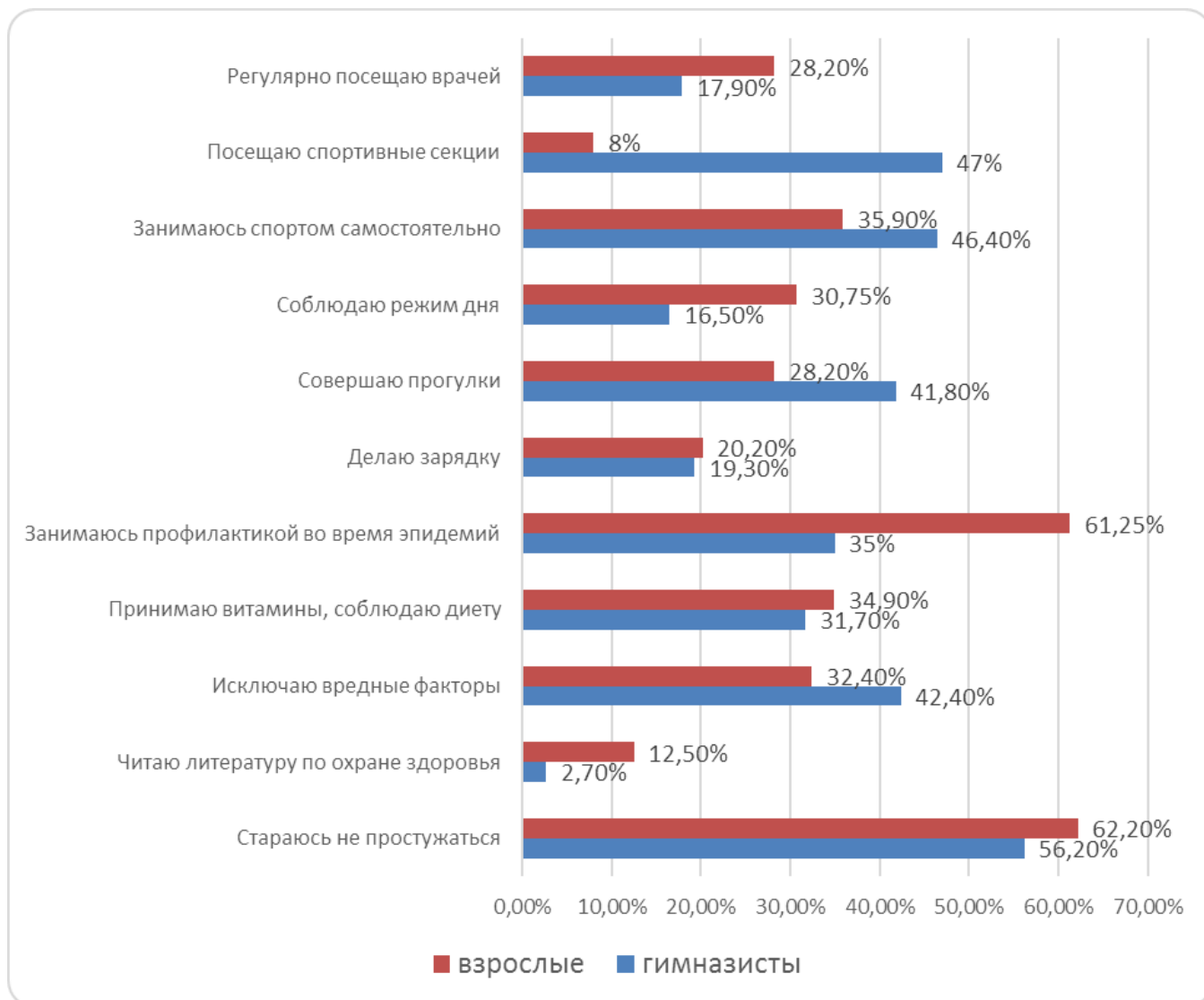
Таблица 3. Итоги анкетирования гимназистов по двигательной активности

Ответы	7 класс	10 класс	В среднем
Сколько часов в день ты проводишь в движении?			
В часах	5,8	6	5,9
Нравится ли тебе уроки физкультуры?			
Да	42,9%	42,9%	42,9%
Нет	4,8%	9,5%	7,15%
Когда как	52,4%	47,6%	50%
Посещаешь ли ты какие-либо спортивные секции?			
Да	47,6%	47,6%	47,6%
Нет	52,4%	52,4%	52,4%
Делаешь ли ты зарядку по утрам?			
Да	23,8%	19,0%	21,4%
Нет	42,9%	47,6%	45,3%
Когда как	33,3%	33,3%	33,3%

Сколько минут в день ты ходишь пешком?			
В минутах	86,9%	96,8%	91,9%
Занимаешься ли ты спортом самостоятельно?			
Да	52,4%	52,4%	52,4%
Нет	14,3%	14,3%	14,3%
Изредка	33,3%	33,3%	33,3%
Виды спорта (занимаются самостоятельно)			
Плавание	33,3%	33,3%	33,3%
Лыжи	42,9%	42,9%	42,9%
Коньки	38,1%	33,3%	35,7%
лёгкая атлетика	33,3%	28,6%	30,9%
Спортивные игры	28,6%	23,8%	26,2%
Как ты предпочитаешь проводить свободное время?			
Книги	66,7%	66,7%	66,7%
Компьютер	28,6%	28,6%	28,6%
ТВ	23,8%	23,8%	23,8%
Движение	52,4%	52,4%	52,4%
Сколько времени в день ты проводишь за компьютером или телефоном?			
В минутах	168	165,7	166,6
Сколько часов в день ты спишь?			
В часах	7,3	7,2	7,25
Во сколько часов ты обычно ложишься спать?			
до 10	4,8%	4,8%	4,8%
до 11	23,8%	23,8%	23,8%
от 11 до 12	52,4%	71,4%	62,8%
от 12 до 1 часа ночи	19,0%	0,0%	9,5%
Позже	0,0%	0,0%	0%

По итогам анкетирования учащихся 7 и 10 классов выяснилось, что уроками физкультуры большинство учеников довольны, спортивные секции посещают чуть менее половины опрошенных, а остальная часть занимается спортом самостоятельно, что не может не радовать. Зарядку регулярно делает лишь пятая часть учеников, из видов спорта самый популярный – лыжи, а на втором месте плавание, легкая атлетика и коньки. В свободное время предпочтение отдается чтению и активному отдыху, при этом школьники проводят за компьютером и телефоном около 3х часов в день. Спят гимназисты в среднем по 7 часов, что немного отклоняется от нормы (8 часов), но были и те, кто спит 6 часов (24% в 7 классах и 33% в 10 классах). Эти данные говорят о том, что двигательная активность гимназистов на удовлетворительном уровне, но есть и резерв её повышения.

Меры, предпринимаемые для охраны здоровья по результатам анкетирования гимназистов и взрослых в 2020г.



*Диаграмма 1.
Меры по сохранению здоровья по результатам опроса 2020г.*

По данным результатам можно определить, что взрослые для сохранения своего здоровья уделяют больше внимания самостоятельным занятиям спортом, профилактике во время эпидемии и тому, чтоб не простужаться. Гимназисты очень активны в посещении спортивных секций, самостоятельных занятиях спортом, прогулках, исключении вредных факторов и стремлением не простужаться. Так же заметно, что посещение спортивных секций намного активнее у гимназистов, чем у взрослых, а вот профилактика во время эпидемии - наоборот. В общем и целом взрослые больше внимания уделяют сохранению здоровья, чем гимназисты.

**Результаты анкетирования учащихся 7-11 классов
«Что способствует твоему здоровью в гимназии?» (250 чел.).**

На вопрос: «Что тебе нравится в гимназии?», самые популярные ответы учащихся: «Внутреннее оформление холла 1 этажа, уютный кабинет биологии и библиотеки, музыкальные инструменты в холле, музыкальные звонки, адекватное количество домашнего задания, дисциплина на уроках, электронные варианты книг, культурная программа, общение между учениками и учителями». На вопрос «Что тебе не нравится в гимназии, что плохо влияет на твое здоровье?», самые распространенные ответы: «Отсутствие своего спортивного зала, старый интерьер кабинетов, отсутствие хорошей учительской, задержка детей на перемену после урока, отсутствие физкультминуток на уроках и др.»

**Исследование факторов риска ухудшения здоровья учащихся
методом самооценки**

Результаты проведенного в параллели 9аб и 10аб классов тест-анкетирования для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья показал, что у 34% учащихся 9 классов и 43% учащихся 10кл присутствуют те или иные риски ухудшения здоровья (привычка сутулиться, недостаточная двигательная активность, нерегулярное питание, недосыпание и т.д). Соответственно, 66% 9-х классов и 57% учащихся 10-х классов сознательно относятся к своему здоровью, стараются исключать факторы риска его ухудшения, что самым благоприятным образом сказывается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, влияя на успешность обучения.

На вопрос «Помогает ли школа заботиться о твоём здоровье?», только 24% учащихся 9-х классов и 10% учащихся 10-х классов смогли утвердительно ответить «Да». Наиболее частым состоянием на уроках для учащихся 9 и 10 классов помимо заинтересованности и сосредоточенности, является усталость – 56%, 96% учащихся, тревожность и волнение – 26%, 52%. На вопрос «Как обстановка в школе влияет, по твоему мнению, на здоровье?», ответ «влияет хорошо» дали 10% учащихся 9классов и 20% учащихся 10 классов; «влияет плохо» 12% и 24%. В то время как 50% и 54% учащихся ответили, что школа не оказывает заметного влияния на здоровье. На вопрос «Как, по твоему мнению, влияют учителя на твоё здоровье? Ответ «заботятся» только у 12% и 14%, подают хороший пример 12% и 24%, учат как беречь здоровье-16% и 22%. И безразлично мое здоровье 42% и 44% соответственно.

Наблюдая за работой педагогического коллектива, анализируя результаты мониторинга показателей здоровья школьников, выявлено, что в современной системе образования имеют место информационные перегрузки обучающихся; чрезмерное нервно-психическое напряжение; недостаточная двигательная активность; неподготовленность педагогов к использованию здоровьесберегающих технологий, обучению гимназистов культуре здоровья.

**Результаты работы педагогического совета по теме
«Здоровьесберегающие технологии и их использование в
образовательном пространстве гимназии»**

В ходе педагогического совета были выделены следующие проблемы, препятствующие здоровьесбережению в образовательном процессе:

проблема	пути решения
Высокая утомляемость	Нормализация режима дня (тематические классные часы, индивидуальная и групповая работа психологов, снижение учебной нагрузки)
психологические проблемы (стрессовые ситуации)	Создание благоприятной среды на уроке
перегрузки учащихся	Согласование между учителями о равномерности распределения учебной нагрузки; координирование домашних заданий; тренинги с учителями; своевременное завершение урока (по звонку)
Профессиональное выгорание педагогов	Создание условий для работы и отдыха учителей (отдельная учительская, кабинет разгрузки и т.д.)
Проблемы питания	Витаминизация/ фрукты +салаты+ йогурты+ молочные продукты
Отсутствие физической нагрузки	Организация посещения бассейна, организация активных перемен и т.д.
Нехватка времени	Обучение тайм-менеджменту
Недостаточное развитие навыков самоорганизации	Работа с родителями и учащимися (лекции, психологические тренинги и т.д.)
Доминирование ценностей интеллектуального развития	Разработка системы здоровьесбережения в условиях учебно-образовательного процесса
Несоответствие помещений нормам СанПиНа	Экспертиза условий организации учебно-воспитательного процесса, реконструкция помещений, пристройка

ВЫВОД: Решение данных проблем в системе школьного образования возможно лишь на основе комплексного подхода, ориентированного на воспитание и развитие личности при грамотном воздействии на все сферы её сознания – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за своё здоровье и здоровье других людей.

***Существенные признаки школьного урока, который способствует
здоровьесбережению***

Предполагает физкультминутки, оздоровительные моменты, чередование поз учащихся, диагностику момента наступления утомляемости

Диктует чередование деятельности учащихся и чередование методов преподавания

Включает межпредметные связи, выходящие на проблемы ЗОЖ

Регулирует характер педагогического общения

Даёт возможность использовать личностно-развивающий подход

Проходит в разных формах и в разных местах (класс, холл, улица и т.п.) в нормальных гигиенических условиях.

***Здоровьесберегающая организация образовательного процесса в гимназии
по оценке учителей***

В некоторых случаях	В большинстве случаев	Всегда
<ul style="list-style-type: none"> • Недостаточная психолого-педагогическая поддержка школьников в образовательном процессе. • Неблагополучное состояние здоровья педагогов • Авторитарный стиль преподавания. • Несовершенство используемых учебных программ и технологий. • Альтернативный график каникул. • Несоблюдение гигиенических требований в организации образовательного процесса. • Отсутствие индивидуального подхода к учащимся. • Использование преимущественно обучающих технологий в ущерб воспитательным. • Недостаточное развитие у учителей личностных качеств, необходимых для реализации здоровьесберегающих 	<ul style="list-style-type: none"> • Оптимальность расписания. • Отсутствие школьной комплексной целевой программы «Здоровье». • Низкий уровень культуры здоровья учащихся, их неграмотность в этом вопросе. • Неправильное питание в школе. • Отсутствие системы предупреждения вредного воздействия на здоровье учащихся факторов, непосредственно связанных с образовательным процессом (профилактика школьных болезней: нарушение осанки, зрения, нервно-психические расстройства и т.д.). • Недостаток двигательной активности учащихся. • Отсутствие комплексного мониторинга здоровья учащихся и педагогов. • Недостаточная охрана и укрепление психического здоровья детей (предупреждение школьных стрессов, распространение среди учащихся вредных привычек, зависимостей). • Слабое использование технологий, которые дают детям опыт успеха и радости, необходимый для поддержания психологического здоровья и эффективной социально- 	<ul style="list-style-type: none"> • Оптимизация учебной нагрузки (объем учебной нагрузки, нагрузка от дополнительных занятий, нагрузка от занятий активно-двигательного характера). • Отсутствие учета показателей здоровья учащихся при оценке работы педагогического коллектива и отдельных учителей. • Рациональная организация урока. • Гигиенические условия обеспечения учебного процесса (экологические факторы, требования к школьной мебели, освещенность, воздушно-тепловой режим, уровень шума). • Перегрузка учебных программ, интенсификация учебного процесса. • Недостаточная организация сотрудничества с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

технологий, – толерантности, доброжелательности, чувства юмора и др. • Недостаточная компетентность педагогов в вопросах здоровья, здоровьесберегающих технологий.	психологической адаптации в самостоятельной жизни. • Формальное признание всеми участниками образовательного процесса здоровья как наивысшей ценности. • Отсутствие школьной службы здоровья (валеологического сопровождения образовательного процесса).	
---	--	--

Психологическое здоровье учителя

Проблемы:

- «Синдром отличника», перфекционизм, высокая ответственность;
- глубокое погружение в профессию (невозможно переключиться);
- базовая причина – страх за результат.

Пути решения

- юмор;
- смена видов деятельности (внеклассная работа, внеурочка, конференции);
- разгрузка;
- творческая деятельность;
- смена деятельности дома.

Пути формирования культуры здоровья в гимназии

Кто?	Что?	Где?
Учащиеся	Флешмобы Организация спортпраздников	гимназия
Педагоги, классные руководители	Координация нагрузки Проведение экологических недель и недель здоровья Классные часы в расписание	гимназия
Учителя физкультуры, ОБЖ, биологии	Разнообразить уроки Внеклассная работа по физкультуре (педагоги и родители вместе с учащимися)	Гимназия регион
Родители	Соблюдение режима дня Лекторий Организация семейного отдыха (праздники)	Гимназия, выездные
Психологическая служба	Мониторинг Тренинги, ППК	гимназия
Медицинский работник	мониторинг	гимназия
администрация	Выездные педсоветы, организация активных форм разгрузки Организация творческих проектов	Гимназия, выездные

Лозунги и призывы для школы, содействующей здоровью

- Не навреди!
- Не вреди!
- Важна не победа, а участие!
- В здоровом теле – здоровый дух!
- На первом месте должно быть ПЕРВОЕ!
- Хочешь сэкономить – откажись от вредных привычек!
- СПГ – территория здорового образа жизни!
- Если тратить здоровье – то на образование!)

Главный результат педагогического совета – была отчётливо проявлена готовность педагогов к реализации программы здоровьесбережения гимназии.

ВЫВОДЫ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АНАЛИЗА:

1. Как у детей, так и у взрослых существует готовность к реализации программы здоровьесбережения в гимназии.
2. В гимназии существует стихийно сложившаяся система здоровьесбережения и формирования ЗОЖ, которую необходимо осмыслить, систематизировать и описать в форме программы.
3. К проблемам, которые предстоит решить в ходе реализации программы «Здоровье» относятся:
 - Высокая утомляемость вследствие высоких нагрузок как учителей, так и учащихся;
 - Наличие стрессогенных ситуаций, связанных, прежде всего, с нехваткой времени;
 - Доминирование ценностей интеллектуального развития у всех участников образовательного процесса;
 - Недостаток двигательной активности у учащихся и сотрудников;
 - Недостаточное использование ресурсов социального партнёрства и сотрудничества с родителями в области формирования ЗОЖ;
 - Недостаточная информированность педагогических сотрудников о состоянии здоровья учащихся;
 - Отсутствие систематического контроля здоровья учащихся и условий его сохранения в гимназии;
 - Недостаточная квалификация сотрудников в области освоения технологий здоровьесбережения;
 - Проблемы организации питания и медицинского обслуживания.

Часть II.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

Цель программы:

создание здоровьесберегающей здоровьеформирующей среды в школе, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья школьников.

Задачи программы:

1. Формировать приоритет ценности здоровья в общей системе ценностных ориентаций гимназистов, родителей и педагогов;
2. Создавать методические и технологические условия для моделирования в образовательном пространстве гимназии различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья, содействовать сохранению здоровья каждого школьника.
3. Расширять представление гимназистов, родителей и педагогов о здоровом образе жизни на основе демонстрации многогранности природы здоровья;
4. Формировать у гимназистов, педагогов и родителей собственные стратегии и технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья.
5. В контексте укрепления здоровья расширять формы и методы взаимодействия гимназии с родителями, различными организациями и учреждениями.

Что будет достигнуто в процессе реализации программы «Здоровье» в гимназии:

1. Сформировано ценностное отношение к здоровью всех участников педагогического процесса.
2. Сформирована валеологическая культура педагогов, учащихся и их родителей.
3. Внедрены новые традиции, пропагандирующие и способствующие здоровому образу жизни.
4. Отслежены параметры личного здоровья всех участников педагогического процесса (совместно с медицинскими работниками).
5. Создана модель профилактики и коррекции социальных вредных привычек (табакокурения, алкоголизма, токсикоманией, наркомании).

Реализация поставленных задач возможна через:

- моделирование здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении;
- организация мониторинга состояния здоровья школьников;
- оценка эффективности воздействия здоровьесберегающей среды на различные аспекты и характеристики образовательного процесса;
- организация непрерывного образования педагогов по вопросам здоровьесбережения;

- создание необходимых условий для обучения и воспитания, основанных на принципах здоровьесбережения;
- совершенствование психосоциальной компетенции обучающихся (жизненных навыков и умений);
- использование современных методов и приемов, нацеленных на формирование долговременных здоровьесберегающих ориентаций школьников.

Направления реализации программы «Здоровье»

Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения: состояние здания и помещений школы, их содержание в соответствии с гигиеническими нормативами; оснащенность учебных классов и кабинетов, физкультурного зала необходимым оборудованием и инвентарем; наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета; наличие и необходимое оснащение школьной столовой; организация качественного питания школьников; необходимый (в расчете на количество обучающихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (медицинские работники, учителя физической культуры, психологи, и т.п.).

Рациональная организация образовательного процесса: соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки обучающихся (для 6-8 классов на выполнение домашнего задания отводится - 2,5 ч, для 9-11 классов – 3,5 часа); использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся, введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов (педагогов, врачей, психологов); строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства); рациональная и соответствующая педагогическим и гигиеническим требованиям организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера; индивидуализация обучения (учет индивидуальных особенностей развития).

Организация физкультурно-оздоровительной работы: включает полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.); организацию динамических перемен, физкультпауз на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности; создание условий и организацию работы спортивных секций, привлечение к секционным занятиям широкого круга детей основной медицинской группы, организацию специальных занятий для детей подготовительной медицинской группы; регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней Здоровья, внутришкольных и межшкольных соревнований, олимпиад, походов и т.п.).

Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья: использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача (витаминизация,

профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.); регулярный анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья школьников, доступность сведений о состоянии здоровья обучающихся для каждого педагога; регулярный анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями; создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами.

Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни: внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование понятий о ценности здоровья и здорового образа жизни; лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями: лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, и т.п.; приобретение необходимой научно-методической литературы; привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

Группы здоровьесберегающих технологий (по материалам Н.К. Смирнова, 2003):

- Медико-гигиенические технологии
- Физкультурно-оздоровительные технологии
- Экологические здоровьесберегающие технологии
- Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности
- Здоровьесберегающие образовательные технологии

Примеры здоровьесберегающих образовательных технологий, реализуемых педагогами в урочной деятельности:

- коллективный способ обучения;
- развивающее обучение, построенное на индивидуализации обучения;
- педагогика сотрудничества;
- технология уровневой дифференциации обучения на основе обязательных результатов;
- технология раскрытого развития детей;
- технология психологического сопровождения учебной группы;
- гендерные педагогические технологии, применяемые при раздельном обучении мальчиков и девочек и другие.

Часть III.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения

В здании гимназии созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В гимназии работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки, обеды и полдники в урочное время. Детям из малообеспеченных семей предоставляется бесплатное горячее питание.

Для организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в гимназии функционируют современный большой спортивный зал (арендует), оборудованный необходимым игровым и спортивным инвентарём. В спортзале предусмотрены раздевалки для мальчиков и девочек, помещение для хранения физкультурного оборудования.

В школе работают медицинский и кабинет психологической разгрузки.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов: педагог-психолог, учителя физической культуры, медицинский работник.

План реализации направления

№	Содержание	Мероприятия
1.	Обеспечение соответствия состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся	1. Соблюдение требований и контроль выполнения санитарно-гигиенических требований согласно санитарно-эпидемиологическим правилам (СанПиН 2.4.2.1178-02) в части оборудования, теплоснабжения и освещения помещений. 2. Выполнение предписаний Роспотребнадзора и Госпожнадзора по санитарно-гигиеническому и противопожарному состоянию
2.	Современное оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи; организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков	1. Обеспечение помещений для питания необходимым оборудованием 2. Поддержка помещения столовой в эстетически привлекательном состоянии (косметический ремонт, своевременная замена мебели) 3. Создание благоприятной обстановки для питания учащихся в обеденных залах. 4. Контроль за соблюдением приготовления пищи. 5. Проведение опросов по качеству питания.
3.	Оснащение кабинетов, физкультурного зала, необходимым	1. Обеспечение физкультурного зала необходимым игровым и спортивным

	методическим и спортивным оборудованием и инвентарём	оборудованием и инвентарём; 2. Обеспечение кабинетов учебным оборудованием с учетом роста учащихся. 3. Использование в отделке стен допустимых материалов, не наносящих вреда здоровью учащихся и педагогов 4. Контроль за техническим состоянием оборудования.
4.	Оснащение помещений для медицинского персонала	1. Обеспечение медицинского кабинета необходимым оборудованием 2. Лицензирование медицинского кабинета
5.	Обеспечение необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися	Систематическое повышение квалификации специалистов

2. Рациональная организация образовательного процесса

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки. Она строго регламентируется в зависимости от возраста учащихся: 7кл.- 35 часов, 8-9 кл.-36 часов, 10 -11кл.- 37 часов. Психологическая служба гимназии ежегодно проводит мониторинг времени выполнения домашнего задания.

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся. Единым гигиеническим требованием к ним является соответствие дозировки (нагрузки) индивидуальным возможностям школьника и регулярный врачебно-педагогический контроль за здоровьем учащихся.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темп развития и темп деятельности. В используемых системах учебников учтены психологические и возрастные особенности школьников, различные учебные возможности детей.

План реализации направления

№	Содержание	Мероприятия
1.	Организация учебного процесса, ориентированного на здоровьесбережение	1. Разработка учебного расписания в соответствии с требованиями САНПиН 2. Согласование проведения контрольных и проверочных работ. 3. Обеспечение рационального подхода к распределению каникулярного времени. 4. Проведение дней здоровья (не менее двух раз в течение учебного года) 5. Проведение экскурсий, поездок, походов, как форм организации учебного процесса, способствующих здоровьесбережению.
2.	Организация уроков, ориентированных на здоровьесбережение	1. Обеспечение индивидуального подхода к учащимся, имеющим ослабленное здоровье. 2. Обеспечение чередования деятельности учащихся. 3. Обеспечение чередования методов преподавания. 4. Обеспечение психологически благоприятной обстановки на уроках. 5. Использование различных возможностей проведения урока вне учебного класса. 6. Исключение влияния вредных для здоровья учащихся факторов (профилактика сколиоза, снижения остроты зрения и т.п.) 7. Проведение физкультминуток и упражнений для снятия зрительного напряжения.
3.	Организация внеурочной деятельности в соответствии с задачами здоровьесбережения	1. Обеспечение индивидуального подхода к учащимся, имеющим ослабленное здоровье. 2. Организация музыкальных, двигательных (танцевальных и др.) перемен, настольных игр, игры в теннис и армреслинг на переменах с целью снятия напряжения; 3. Обеспечение здоровьесберегающих условий при организации гимназических событий. 4. Исключение вредных и опасных для здоровья факторов при организации субботников, генеральных уборок, выездных праздников и т.п. 5. Использование возможностей организации гимназических событий вне помещения гимназии.
4.	Организация контроля обеспечения здоровьесберегающих условий в образовательном процессе	1. Анализ расписания с использованием системы И.Г.Сивкова. 2. Анализ учебной нагрузки учащихся. 3. Анализ объёма домашних заданий учащихся. 4. Проведение анкетных опросов педагогов, учащихся и родителей по оценке учебного процесса с точки зрения здоровьесбережения (не реже 1 раза в два года).

3. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в гимназии направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

План реализации направления

№	Содержание	Мероприятия
1.	Обеспечение полноценной и эффективной работы с обучающимися всех групп здоровья	<ol style="list-style-type: none"> 1. Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима. 2. Организация медицинских осмотров. 3. Распределение учащихся по медицинским группам. 4. Информирование педагогов о состоянии здоровья учащихся. 5. Ведение карты здоровья на каждого учащегося 6. Организация уроков физкультуры, ориентированных на различные группы здоровья учащихся. 7. Подготовка тематики рефератов по предмету «Физкультура» для учащихся, освобождённых от уроков по причине болезни. 8. Организация отдыха и оздоровления детей в летний период.
2.	Обеспечение рациональной организации уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация уроков физкультуры (не менее 3 часов в неделю во всех классах). 2. Организация работы спортивных секций. 3. Организация участия учащихся в спортивных соревнованиях различного уровня. 4. Организация двигательных перемен, динамических пауз во время гимназических событий. 6. Организация походов, экскурсий и экспедиций. 7. Использование здоровьесберегающих технологий при организации практики учащихся (субботников, уборок, работ на пришкольном участке и др.)
3.	Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка учащихся для проведения физкультминуток на уроках (не более 1 мин.). 2. Проведение на уроках гимнастики для глаз. 3. Проведение на уроках разминки для кистей пальцев рук. 4. Организация контроля за правильной осанкой, ношением очков, причёской учащихся.
4.	Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий	<p>«День здоровья» Спортивные соревнования «Веселые старты» «Силовое многоборье» Спортивно-военно-защитная эстафета ко Дню защитника Отечества Игра «Снайпер» по параллелям Викторина «Все о нашем здоровье»</p>

4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

В программу профилактики заболеваемости гимназии входит организация медицинских осмотров и вакцинации сотрудников и учащихся, анализ пропусков занятий по болезни с целью выявления угрозы эпидемии, соблюдение режима проветривания, своевременное выявление учащихся в предболезненном или болезненном состоянии (повышение температуры, кашель, насморк, высыпания на коже и т.п.), организация образовательного процесса, ориентированного на здоровьесбережение (при необходимости – в условиях карантина).

Наиболее важными характеристиками, способными отразить эффективность здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения, могут служить следующие:

- заболеваемость учащихся в течение учебного года
- уровень двигательной подготовленности учащихся
- соблюдение учащимися режима нагрузки отдыха

Также результаты оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний, динамики школьного травматизма, утомляемости учащихся и т.п. Проводится анализ: данных медицинского осмотра школьников для характеристики здоровья на протяжении всего времени обучения в школе; данных исследования когнитивных способностей учащихся, проводимого психологом.

Результаты мониторинга используются при анализе работы гимназии по вопросу здоровьесбережения и коррекции плана работы по данному направлению.

План реализации направления

№	Содержание	Мероприятия
1.	Организация медицинских осмотров.	1. Подготовка списков сотрудников и учащихся для проведения медицинских осмотров. 2. Заключение договоров с медицинскими учреждениями, обеспечивающими медицинский осмотр учащихся и сотрудников. 3. Организация сопровождения учащихся в медицинские учреждения для прохождения медицинского осмотра.
2.	Организация вакцинации гимназистов и сотрудников	1. Проведение предварительного информирования родителей, учащихся, педагогов о необходимости и условиях вакцинации. 2. Сбор согласий с родителей учащихся на проведение вакцинации. 3. Организация процесса вакцинации в соответствии с календарём прививок и медицинскими требованиями.
3.	Обеспечение контроля заболеваемости в течение	1. Ежедневный и поурочный контроль посещаемости учебных занятий и количества

	учебного года	<p>отсутствующих по болезни.</p> <p>2. Обеспечение мобильной связи с родителями при неявке учащихся в гимназию по неизвестной причине.</p> <p>3. Учёт пропусков учащимися уроков физической культуре по причине заболеваемости.</p> <p>4. Выявление частоболеющих школьников с целью обеспечения для них необходимых условий здоровьесбережения.</p> <p>5. Ежедневный контроль соблюдения порога заболеваемости гриппом, ОРВИ и др. с целью своевременного введения карантина.</p> <p>6. Своевременное выявление и изоляция учащихся с признаками инфекционного заболевания.</p> <p>7. Профилактика и учёт случаев травматизма в гимназии.</p> <p>8. Анализ заболеваемости различной направленности по результатам медицинских осмотров учащихся.</p>
4.	Контроль двигательной активности учащихся	<p>1. Ведение учёта объёма двигательной активности гимназистов: занятий спортом самостоятельно или в спортивных секциях.</p> <p>2. Ведение карты мониторинга спортивных достижений на каждого учащегося.</p>
5.	Контроль соблюдения учащимися режима нагрузки и отдыха	<p>1. Проведение анализа нагрузки при выполнении домашних заданий.</p> <p>2. Проведение анкетирования родителей и учащихся по соблюдению режима дня.</p> <p>3. Проведение анализа утомляемости учащихся методом наблюдения на уроках.</p>
6.	Контроль за состоянием тревожности и психологической напряжённости учащихся.	<p>1. Регулярное наблюдение на уроках и переменах за состоянием учащихся и психологическим климатом в классе и гимназии.</p> <p>2. Регулярное проведение профилактических опросов учащихся психологической службой гимназии.</p>
7.	Контроль появления зависимостей	<p>1. Ежегодное социально-психологическое тестирование на предмет выявления рисков употребления ПАВ.</p> <p>2. Ежегодное медицинское обследование на выявление следов употребления ПАВ.</p>

5. Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование понятий ценности здоровья и здорового образа жизни

В гимназии осуществляется целый комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни, о результативности которого свидетельствуют проведённые исследования. К ним относятся события, направленные на формирование понятий о ценности здоровья и здорового образа жизни; лекции (лекторий), беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек; Дни здоровья, конкурсы, спортивные праздники и т.п.

План реализации направления

№	Содержание	Мероприятия
1.	Сбор информации по основам формирования ЗОЖ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание библиотечки литературы по формированию ЗОЖ в кабинете здоровья. 2. Оформление странички здоровья на сайте гимназии. 3. Формирование банка сценариев событий по формированию ЗОЖ. 4. Включение тематики здоровьесбережения в сопровождение самостоятельной творческой деятельности учащихся.
2.	Организация гимназических событий по формированию ЗОЖ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение недель здоровья, экологии и т.п. 2. Проведение дней профилактики СПИДа, табакокурения и других зависимостей. 3. Организация секций по формированию ЗОЖ на гимназической конференции в рамках Конкурса самостоятельных творческих работ учащихся имени П.А.Флоренского. 4. Проявление смыслов здоровьесбережения во время подготовки всех гимназических событий. 5. Проведение выездных спортивных праздников, гимназических спортивных игр, соревнований. 6. Участие гимназистов в районных спортивных мероприятиях, акциях и т.п..
3.	Проведение тематических классных часов по здоровьесбережению и профилактике вредных привычек	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планируется каждым классным руководителем с учётом примерной тематики классных часов, ориентированных на возраст учащихся (приложение 2). 2. Организация встреч учащихся с медицинскими работниками.
4.	Включение вопросов здоровьесбережения и формирования ЗОЖ в тематику уроков	На основе приложения 4.

6. Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями

В гимназии в рамках валеологического просвещения осуществляется повышение квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья, рациональная организация учебного процесса, применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе. Данные вопросы предполагают знакомство с научно-методической литературой по вопросам здоровья, продолжение изучения и освоения, использования в работе учителя здоровьесберегающих технологий, позволяющих приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьника, организацию самообразования, проведение семинаров, консультаций, методических дней и т.д.

Взаимодействие гимназии и семьи имеет решающее значение для организации уклада жизни обучающегося. Повышение культуры родителей (законных представителей) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей в гимназии рассматривается как одно из ключевых направлений реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся. Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- Лекторий с приглашением специалистов.
- Консультации специалистов (психолог, социальный педагог)
- Привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

План реализации направления

№	Содержание	Мероприятия
1.	Организация работы по профилактике эмоционального выгорания педагогов	<ol style="list-style-type: none"> 1. Включение пауз психологической разгрузки и рефлексии своего состояния в план совещаний и педагогических советов. 2. Организация творческих проектов педагогов.. 3. Организация выездных педсоветов, экскурсий, посиделок для педагогов. 4. Материальное стимулирование педагогов по результатам работы.
2.	Диссеминация профессионального опыта по формированию ЗОЖ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование банка методик и технологий по здоровьесбережению. 2. Организация педагогических сессий по формированию ЗЛЖ. 3. Проведение педсоветов и семинаров по здоровьесбережению. 4. Организация районных семинаров по формированию ЗОЖ для учителей и администрации.

		5. Включение тематики здоровьесбережения в программу Ольбинских чтений.
3.	Повышение квалификации педагогов на специализированных курсах и самообразование по вопросам психофизического оздоровления учащихся	По индивидуальным планам
4.	Организация двигательной активности педагогов и родителей	1. Организация спортивных мероприятий для педагогов. 2. Участие педагогов и родителей в гимназических спортивных праздниках, походах, экскурсиях.
5.	Включение тематики формирования ЗОЖ в программу родительских собраний.	По программе, представленной в приложении 3.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.
ЦИКЛОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ
ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»

ИССЛЕДОВАНИЕ И КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ
И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	Мероприятия	Сроки реализации	Исполнитель	Выход
1.	Оформление медкарт и листков здоровья в классных журналах	сентябрь	мед. работник, классные руководители, учителя физкультуры	информация
2.	Комплектование физкультурных групп для занятий физической культурой	сентябрь	мед. работник, классные руководители, учителя физкультуры	информация
3.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся по результатам всеобщей диспансеризации детей и подростков, ежегодное уточнение данных	сентябрь, декабрь	мед. работник,	родительские собрания по параллелям
4.	Осуществление контроля за соблюдением норм учебной нагрузки, домашнего задания	октябрь-март	заместители директора по УВР	справки
5.	Школьное анкетирование «Мое домашнее задание»	ноябрь	социально-психологическая служба	педсовет
6.	Осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся.	в течение учебного года	администрация школы, медработники, учителя физкультуры	Публичный доклад (май)
7.	Психологический мониторинг здоровья обучающихся: - на адаптацию в 7 классе; - тест на тревожность в 10 кл.; - психологическую комфортность в 7-11 кл.	сентябрь, апрель	Психологическая служба	справки
8.	Мониторинг эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс	ноябрь, май	зам директора по УВР, НМР, руководители МО	педсовет, анализ деятельности
9.	Анализ случаев травматизма в школе	в течение года	ответственный за охрану труда и безопасность	справки
10.	Анализ посещаемости и пропусков занятий обучающимися	ежедневно 1 раз в четверть	кл.рук., соцпедагог	справки
11.	Мониторинг включенности обучающихся в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	сентябрь, декабрь, апрель	зам директора по ВР, учителя физической культуры	анализ деятельности, публичный доклад
12.	Анализ реализации программы «Здоровье»	ежегодно, май	ответственный	анализ деятельности
КОНТРОЛЬ ЗА СОБЛЮДЕНИЕМ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКОГО РЕЖИМА В ШКОЛЕ				
1.	Контроль за соответствием ученической мебели росту ученика	август	классные руководители, замдиректора по АХЧ.	информация
2.	Мониторинг естественной и искусственной освещенности	август, в течение года	классные руководители, замдиректора по АХЧ.	информация
3.	Мониторинг состояния учебного	в течение года	администрация школы,	справка,

	помещения		классные руководители	информации
4.	Контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность)	ежедневно	медработник, администрация школы, родительская общественность	информация
5.	Контроль питьевого режима	ежедневно	медработник, замдиректора	информация
6.	Своевременное обеспечение учебных кабинетов повышенной опасности медицинскими аптечками	сентябрь	директор школы, замдиректора по АХЧ.	информация
7.	Организация активного отдыха на переменах	ежедневно	классные руководители 7-11 классов	информация
8.	Организация досуговой занятости детей в кружках и секциях школы и других учреждений дополнительного образования детей	сентябрь, январь	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры, классные руководители	информация, справка
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ				
1.	Проведение планового медицинского осмотра обучающихся, педагогов	сентябрь-октябрь	медработник, родители, классные руководители	информация МУЗ ЦРБ, общегимназическое родительское собрание
2.	Проведение вакцинации обучающихся и педагогов согласно приказам Минздрава	в течение года	медработник, родители, классные руководители	информация
3.	Профилактическая работа во время эпидемий	в течение года	медработники, классные руководители, учителя-предметники, родители	информация
4.	Изготовление и распространение памяток в преддверии сезонных заболеваний	в течение года	медработник, классные руководители	тематические папки
5.	Беседы для обучающихся, родителей, педагогов	в течение года	медработник, родители, классные руководители	тематические папки
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И КОРРЕКЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГОВ ГИМНАЗИИ				
1.	Работа по профилактике и коррекции нарушений зрения у школьников(видеоминутки)	в течение года	медработники, классные руководители, учителя-предметники	справки, информация
2.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата на уроках физкультуры	Ежегодно	Учителя физкультуры, ЛФК	мониторинговые данные
3.	Формирование базы для проведения классных часов и бесед по здоровьесбережению	в течение года	замдиректора по ВР, соцпедагог, кл.руководители, учителя ОБЖ	Странички на сайте
4.	Проведение тематических классных часов по проблемам здоровьесбережения	2 неделя каждого месяца	замдиректора по ВР, классные руководители	стендовый творческий отчет
5.	Оформление в библиотеке выставки изданий по вопросам здорового образа жизни.	сентябрь-май	библиотекарь школы	Отчеты, выставки 1 раз в год
6.	Неделя здоровья	1-2 раза в год	классные руководители,	тематические

			учителя естественнонаучного цикла	папки
7.	Проведение психологических занятий по адаптации семиклассников	ежегодно	Педагог-психолог	журнал
8.	Работа школьного психолого-педагогического консилиума	1-2 раза в год	заместитель директора по УВР, психолог	протоколы
МЕТОДИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах организации здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в образовательном учреждении через курсовую переподготовку	ежегодно	администрация школы, рук. МО	мониторинговые данные
2.	Составление методических рекомендаций и разработок по проблеме здоровьесбережения	ежегодно	замдиректора по МР, руководители ШМО	издательская деятельность, трансляция опыта
3.	Проведение методических семинаров по проблемам здоровьесбережения	ежегодно	замдиректора по УВР	трансляция опыта
4.	Включение в структуру уроков различных видов физкультурных и оздоровительных упражнений.	В течение года	учителя-предметники	справки
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ШКОЛЬНИКОВ И СОТРУДНИКОВ ШКОЛЫ				
1.	Беседы по правилам дорожного движения в 7-11 классах	сентябрь	замдиректора по ВР, встречи с сотрудниками ГБДД	Странички на сайте
2.	Тематические уроки по профилактике травматизма в рамках курса ОБЖ	с сентября по май	преподаватель- организатор ОБЖ	справка
3.	Инструктаж обучающихся и сотрудников школы по правилам техники безопасности	ежемесячно	ответственный за технику безопасности	информация
4.	Тренировочные эвакуации школы	1 раз в четверть	преподаватель- организатор ОБЖ	акты
5.	Статистика и анализ случаев травматизма в школе	май	ответственный за технику безопасности	информация
УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ШКОЛЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ				
1.	Регулярное обновление необходимого оборудования спортивного зала	регулярно	директор школы, замдиректора по АХЧ	годовой анализ деятельности школы, публичный доклад
2.	Оборудование комнаты для проведения психологических тренингов;	2016 -2017	директор гимназии, замдиректора по АХЧ	
3.	оснащенность медкабинетов необходимым оборудованием	регулярно	директор гимназии, замдиректора по АХЧ	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КЛАССНЫХ ЧАСОВ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ТЕМАТИКЕ

Класс	Тема.
7 класс	Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»
	Конкурс плакатов о здоровье (по группам)
	«Мои жизненные ценности»
	«Питание и здоровье человека».
	«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»
	«Закаливание организма»
	Мини - исследование «Много ли ты употребляешь витаминов?»
	Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка»
	Беседа «Гигиена школьника»
	«Здоровые привычки – здоровый образ жизни»
8 класс	Беседа «Определение здорового образа жизни»
	Дискуссия «В плену вредных привычек». «Привычки и воля»
	Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?»
	Игра «Табак: за и против»
	Беседа «Навыки сохранения зрения и его коррекция»
	Беседа «Гигиена умственного труда»
	Занятие по профилактике гриппа и ОРВИ
9 класс	Психологическая игра «На пути к образованному человеку»
	«Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»
	Урок-игра «Как перехитрить грипп»
	«Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»
	«Здоровье человека XXI века»
	Занятия по профилактике наркомании
10 класс	Беседа «Мои проблемы»
	«В гармонии с собой и окружающими»
	«Агрессия: ее причины и последствия»
	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух!»
	«Кухни народов мира. Кулинария здоровья»
11 класс	Анкетирование по информированности по вопросам ВИЧ – СПИДа
	«Семья и наркотики»
	«Свобода выбора – это уход от зависимости»
	«Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье?»

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.**ПРОГРАММА ЛЕКТОРИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**

№. занятия	Тема.	Содержание
1.	Технологии здоровьесберегающего обучения.	Основные требования к организации учебной деятельности ребенка дома; профилактика патологических изменений осанки, зрения.
2.	Особенности физиологии детей среднего школьного возраста	основные проблемы в развитии организма детей среднего школьного возраста: особенности организации питания и двигательного режима детей 13-14 лет в школе и дома; режим и распорядок жизнедеятельности ребенка.
3.	Реализация физиологических и психических потребностей в семье	Формирование ценности ЗОЖ в семье и социуме; функции семьи и школы в формировании здоровья ребенка.
4.	Организация здорового летнего отдыха для школьников	культура организации систематического оздоровительного семейного отдыха.
6.	Валеологические методики оздоровления	активная творческая деятельность; особенности режима дня во время каникул; здоровый сон.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.

ТЕМАТИКА ЗОЖ НА УРОКАХ

класс	Тема урока
Английский язык	
7	Как справиться с волнением и стрессом
	Как вести себя при недомогании
	Здоровый образ жизни
8	Хорошие и плохие привычки
	Здоровый образ жизни
	Как сохранить здоровье?
	Ваше отношение к вредной пище
	Полезная пища
	Факты и мифы о здоровье
	Жизнь в экологически неблагоприятных условиях
	Забота о своем здоровье
	Ответственность за образ жизни
	Насколько здоровый ваш образ жизни?
	Дискуссия «Здоровый образ жизни»
	Здоровье нации
11 э/к	Здоровый образ жизни