

Реализация Программы "Здоровье" в МОУ СОШ № 70 г.о. Самара

Здоровье - это искусство, а искусству надо учиться...

I. Цели и задачи программы «Здоровья»

Современные социально - экономические сложности, переживаемые страной, снижение роли государства в области социальных гарантий оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья детей. Сегодня Россия стоит на 68 месте в мире по состоянию здоровья, а низкий уровень рождаемости и высокий показатель общей смертности негативно сказывается на уровне воспроизводства населения. Осуществление основных идей модернизации образования призвано повысить качество образовательного процесса, обеспечить его доступность, укрепить те направления в его организации, содержании и педагогических технологиях, которые становятся наиболее актуальными в современных условиях. Социально-экономические и другие проблемы общества делают актуальным предъявление качественно новых требований к результатам учебно-воспитательного процесса.

Однако низкий уровень физического и психического здоровья детей и молодежи создает объективные препятствия на пути эффективной модернизации российского образования, без чего невозможно разрешить назревшие социальные и экономические проблемы, достичь опережающего развития общеобразовательной школы.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убедили педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников. Эти положения вошли в последнее время в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования. В частности, «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года» предусматривает создание условий для повышения качества общего образования, и в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе за счет:

- а) реальной разгрузки содержания общего образования;
- б) использования эффективных методов обучения;
- в) повышения удельного веса и качества занятий физической культурой;
- г) организации мониторинга состояния здоровья детей и молодежи;
- д) улучшения организации питания обучающихся в образовательных учреждениях;
- е) рационализации досуговой деятельности, каникулярного времени и летнего отдыха детей и молодежи.

Важную роль реализации Концепции призваны сыграть образовательные учреждения. Сложившаяся система образования не формирует должной мотивации к здоровому образу жизни, школа не имеет опыта ведения систематической работы по формированию привычек здорового образа жизни учащихся. А между тем в настоящее время доказано, что основным направлением профилактики заболеваний населения является работа по формированию здорового образа жизни. Международный опыт показывает, что в структуре факторов, определяющих здоровье, равно как и болезни, более 50 % приходится на образ жизни человека. По данным и зарубежных и российских специалистов, таблица факторов, влияющих на здоровье детей, выглядит так:

50 % - образ жизни;
20 % - условия внешней среды;
20 % - особенности организма, наследственность;
8 - 12 % - система здравоохранения.

Одной из приоритетных задач данной Программы стала задача сохранения и укрепления обучающихся средствами образования. Ожидаемыми конечными результатами реализации Программы по данному направлению выступают:

- Оказание медико-психолого-педагогической помощи ребенку в зависимости от сложностей, которые он будет испытывать;
- Отработка подходов в реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях.

Одним из основных направлений модернизации образования, указанных в Программе, является сохранение, укрепление здоровья и психологическая поддержка обучающихся. В данном направлении деятельности наиболее актуальны следующие задачи:

- Выполнение всех принятых санитарно-гигиенических норм и требований;
- Разработка программы сбережения здоровья обучающихся, нормативной базы и механизмов реализации этих программ;
- Оптимизация учебного процесса с целью преодоления негативных факторов и отрицательных воздействий на здоровье ребенка;
- Разработка нормативной, правовой и учебно-дидактической базы, обеспечивающей деятельность программы;
- Разработка базового комплекта психологических методик оценки психологического развития детей;
- Создание службы консультативной и экстренной психологической помощи детям и их родителям.

Кроме того, в Программе предусматривается:

- Рассмотрение здоровья детей как приоритетного направления образовательной деятельности педагогических коллективов;
- Разработка и внедрение технических средств и методик мониторинга здоровья детей, обеспечивающих индивидуальную оптимизацию педагогических технологий и нагрузок;
- Организация и развитие психологической службы как механизма психологической поддержки обучающихся, выявления социально-психологических проблемы и коррекционной работы;
- Создание развернутой системы физического воспитания детей ;
- Создание базы данных о детях, нуждающихся в социальной и медико-психолого-педагогической поддержке и отработка механизмов оказания такой помощи и поддержки.

В качестве обобщенных целей здоровьесберегающей деятельности программы поставлены следующие:

- создание организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, воспитанников;
- обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья;
- усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения образования обучающихся, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Учитывая вышеизложенное, и в связи с ориентацией педагогического коллектива на принципы построения модели адаптивной школы становится очевидной необходимость разработки специальной комплексной программы "Здоровье", предусматривающей:

- целенаправленную систематическую работу в триаде: учитель - ученик - родитель;
- деятельность школы во взаимосвязи с учреждениями здравоохранения.

Цель программы: *формирование здоровой школьной среды через создание единой образовательно - оздоровительной системы укрепления здоровья учащихся.*

Задачи программы:

1. Обеспечить формирование мотивации

Учащихся	Учителей	Родителей
- к стремлению заботиться о своём здоровье; - к умению вести здоровый образ жизни.	- к валеологизации учебно - воспитательного процесса; - к освоению валеологических технологии в учебном процессе; - на деятельность по сохранности своего здоровья	- на совместную деятельность по вопросам формирования ЗОЖ детей через систему просветительной работы

2. Построить диагностическую систему отслеживания уровня состояния здоровья детей в форме мониторинга.
3. Организовать методическую поддержку педагогам в реализации цели программы.
4. Установить эффективные пути контакта с медицинскими службами округа и города:
 - для организации лечебно - профилактической работы, а также мероприятий по немедикаментозной терапии в школе;
 - для профилактической работы по решению проблем наркомании, курения и алкоголизма.

НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Месяц	Приказы	Контроль
Сентябрь	1. Об охране труда и соблюдение техники безопасности. 2. Об организации питания учащихся в I полугодии. 3. О назначении общественного инспектора по охране прав детей. 4. Об индивидуальном обучении детей на дому.	1. Проверка листов здоровья учащихся.
Октябрь	1. О профилактике детского травматизма. 2. О подготовке школьных помещений к зиме. 3. О планировании Дней здоровья в I полугодии.	1. Контроль за соблюдением санитарно - гигиенических норм в школе (режим проветривания кабинетов)
Ноябрь	1. Об организации прививок, кампании против гриппа. 2. О результатах работы по привлечению детей в спортивные секции. 3. О профилактике гриппа и ОРЗ	1. Анкетирование (проведение физминуток и т.д.) 2. Посещение уроков ОБЖ, биологии, физкультуры.
Декабрь	1. О результатах контроля за правильным освещением, температурным режимом, санитарным состоянием	1. Соблюдение санитарно -гигиенических норм в школе (освещение в кабинетах)
Январь	1. О проведении инструктажа по соблюдению правил техники безопасности. 2. О планировании Дней здоровья во II полугодии.	1. Заполнение журналов по ТБ
Февраль	1. О выполнении рекомендаций врачей - специалистов (рассаживание детей в соответствии со зрением, ростом и слухом. 2. О профилактике гриппа и ОРЗ.	1. Анкетирование (проведение физми-нуток и т.д.) 2. Посещение уроков ОБЖ, физукльтуры, биологии.
Март	1. Приказ о поведении на водоемах во время таяния льда.	1. Проверка листов посадки учащихся.
Апрель	1. О проведении экологического месячника. 2. О проведении Дня защиты детей	
Май	1. Об итогах спортивно - оздоровительной работы в школе.	

ФОРМИРОВАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

МЕСЯЦ	СОБЛЮДЕНИЕ САНИТАРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ К УВП	ПЕДСОВЕТЫ, СЕМИНАРЫ	МО	СОВЕЩАНИЯ, КОНСУЛЬТАЦИИ
СЕНТЯБРЬ	1. Рассаживание детей в соответствии с рекомендациями врача. 2. Составление рационального расписания учебных занятий с учетом требований СанПиНа. 3. Расписание факультативов с учетом требований СанПиНа.		Заседание МО кл. руководителей "Как привлечь учащихся к занятиям спортом".	1. Консультация "Гигиенические требования к условиям обучения учащихся". 2. Совещание при директоре "Организация школьного питания".
ОКТАБРЬ		“Использование здоровьесформирующих технологий в обучении и воспитании”		
НОЯБРЬ	Разработка памяток "Гигиенические требования к уроку".			
ДЕКАБРЬ	Рассаживание детей в соответствии с рекомендациями врача.	Психолого-педагогический всеобуч «Борьба с вредными привычками»		Совещание при директоре "Работа социально - психологической службы за I полугодие".
ЯНВАРЬ	Составление рационального расписания учебных мероприятий с учетом требований СанПиНа.		Заседание всех МО "Современный урок, здоровьесохранный урок".	Совещание при директоре по итогам питания детей в I полугодии.
ФЕВРАЛЬ				Совещание при директоре "Анализ спортивно - оздоровительной работы".
МАРТ	1. Расаживание детей в соответствии с рекомендациями врача. 2. Составление рационального расписания учебных мероприятий с учетом требований СанПиНа.			
АПРЕЛЬ				
МАЙ		"Итоги работы по программе "Здоровье".		

ЦИКЛОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

СЕНТЯБРЬ	День здоровья Участие в неделе по профилактике ДТП, городской акции «Внимание, дети!» Пресс-конференция «Курение - за и против» Уроки здоровья (классные часы)
ОКТЯБРЬ	День здоровья "Самый спортивный класс" Месячник пропаганды ЗОЖ
НОЯБРЬ	Участие во Всероссийской неделе отказа от курения Уроки здоровья (классные часы) Конкурс плакатов «ЗОЖ – это модно» Беседы врачей по профилактике ЗОЖ
ДЕКАБРЬ	Уроки здоровья (классные часы)
ЯНВАРЬ	Уроки здоровья - беседы с врачами – специалистами Анализ работы по привитию учащимся навыков ЗОЖ
ФЕВРАЛЬ	Веселые старты Праздник "Папа, мама, я - спортивная семья" Рыцарские турниры
МАРТ	Операция "С - витаминизация" Спортивная эстафета
АПРЕЛЬ	Месячник защиты от экологической опасности
МАЙ	Тропинки здоровья Классные часы по ПДД

ЦИКЛОГРАММА КЛАССНЫХ ЧАСОВ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

	Сентябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Май
1 класс	Дорожная азбука (безопасное поведение на дорогах)	Чистота - залог здоровья (что значит быть опрятным)	Зима "на носу" (как сохранить здоровье в полярную ночь)	Приятного аппетита! (полезно? вкусно?)	Осторожно: светофор!
2 класс	Значение физкультуры для сохранения здоровья	Режим дня и здоровье	Хорошее самочувствие в полярную ночь	Если с кем-то вдруг беда... (первая помощь)	Этого делать нельзя (правила поведения на улицах и дорогах)
3 класс	Физкультура и спорт - мои друзья	Откуда берутся болезни? (профилактика инфекционных заболеваний)	Вкусно и полезно (рациональное питание в полярную ночь)	Защити себя сам (три модели поведения в экстремальных ситуациях)	Правила дорожного поведения (опасные "зоны" на улице)
4 класс	Как быть сильным и здоровым? (значение физкультуры и закаливания)	Вредные привычки (табак, алкоголь, токсичные вещества)	Режим дня в полярную ночь	Предупреждение травм и оказание первой помощи	Правила на всю жизнь (причины дорожно - транспортного травматизма)

II. Реализация программы «Здоровье» в МОУ СОШ № 70 г.о. Самара

Наиболее распространенными заболеваниями наших детей являются:

- отклонения опорно-двигательного аппарата (20,1%)
- нарушения речи (11,5%)
- неврозы (10,9%)
- нарушения зрения (10,3 %)
- заболевания ЛОР органов (10,3%)
- заболевание внутренних органов (9,4 %)

Для всех детей занятия организованы в одну смену. Уроки имеют продолжительность: 35 минут – в 1-4-х классах, 40 минут в 5-11-х классах.

Для питания учащихся отведена перемена по 20 минут после 2, 3 уроков, все остальные перемены 10-минутные, что позволяет учащимся восстановить умственные и физические способности до начала следующего урока.

Функционирует столовая, обеспечивающая учащихся горячим завтраком. Решен вопрос организации питьевого режима. Перед входом в помещение столовой для мытья рук учащимися организовано специальное место, оборудованное сушилками для рук.

В учебно-воспитательной работе решается задача гигиенического нормирования учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания. На уроках и во внеурочной работе применяется здоровьесберегающие технологии, в основе которых общеклассное взаимодействие и микрогрупповая работа.

Большое внимание уделяется способности выпускника в дальнейшей, взрослой жизни адаптироваться к окружающей действительности. Созданы условия для реализации возможностей определения интересов обучающихся начальных классов школы. Изучение предметов способствует приобретению учащимися качественных знаний и навыков для обучения на следующей ступени. В учебном процессе поиск наиболее оптимальных путей предъявления информации и ее усвоения становится весьма актуальной задачей. В реализации межпредметных связей кроется один из факторов повышения эффективности учебного процесса. Установление таких связей между учебными предметами в процессе преподавания является необходимым условием для повышения производительности труда учащихся и устранения перегрузки. Учителями начальных классов разработаны инновационные педагогические технологии, сберегающие здоровье: игровые методики и развивающие уроки в начальной школе, проектная деятельность и уроки, использующие возможности компьютера в учебном процессе.

Одним из факторов, позволяющих приблизить школьную среду к естественной среде обитания ребенка, является оптимизация двигательного режима ученика.

Физкультминутка на уроке позволяет снимать состояние усталости на уроке, ослабить психологическую напряженность, вызванную интенсивностью занятия и просто дать ребенку возможность подвигаться.

Динамические паузы в течение учебного дня и физкультурные минутки обязательно включают в себя упражнения для снятия напряжения глаз и профилактики ухудшения зрения.

Уроки физического воспитания проходят по расписанию. Для создания оптимальных условий обучения и развития детей уроки физкультуры в начальной школе проводятся 3 раза в неделю (3-й - час здоровья), что позволяет сделать физическую нагрузку направленной на оздоровление учащихся.

При благоприятных погодных условиях уроки физкультуры и некоторых других предметов проводятся на природе.

Важным моментом здоровьесберегающей деятельности является проблема внеурочной занятости детей, организации досуга:

- Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- Реализация системы работы с учениками по формированию у учащихся культуры отношения к своему здоровью;
- Система школьного самоуправления;
- Развитие системы внеурочной занятости детей.

Проблему здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися. После уроков для детей проходят занятия, включающие в себя подвижные игры на свежем воздухе, общеразвивающие упражнения, спортивные эстафеты, соревнования.

Регулярно проходят общешкольные Дни Здоровья с привлечением всех детей. Традиционно учащиеся принимают участие в кроссах, соревнованиях по различным видам спорта школьного, районного и городского уровней.

В школе сложилась система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков и плакатов.

В ежегодно учащиеся оформляют совместно с учителем Уголки здоровья, отражающие здоровьесберегающую деятельность классного коллектива. В течение года проводятся анкетирование учащихся и их родителей о вредных привычках, позволяющее выявить реальную ситуацию в классах и дать рекомендации по антинаркотической профилактике школьников родителям. К сожалению в последние годы выявляются дети, которые начинают курить уже с малых лет.

Определенная работа ведется учителями по охране жизни и здоровья обучающихся основам безопасности жизнедеятельности. Классные часы, беседы, тренировочные эвакуации на случай чрезвычайных ситуаций формируют у детей желание заботиться о своем здоровье.

Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает учащимся ощутить себя организаторами своей жизни в школе, способствует привитию навыков культуры общения, умения жить в коллективе, что является немаловажным в самостоятельной жизни человека вне стен школы.

Система внеурочной занятости детей, сложившаяся в нашей школе направлена на то, чтобы школьная жизнь стала для них интересной и полезной. Ученики охотно посещают школьные спортивные секции и кружки, участвуют в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы, в организации экскурсий, походов и прогулок.

В летнее время в лагере труда и отдыха отдыхают до 80 % учащихся начального звена.

В комплексе строится оздоровительно-профилактическая работа со всеми учащимися. Ведется строгий контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм в условиях школы. Большое внимание уделяется обеспечению рационального и полноценного питания учащихся.

В процессе оздоровительно-профилактической работы решаются следующие вопросы:

- диагностика психофизиологического здоровья школьников;
- организация школьного питания;
- обеспечение медицинских услуг;
- проведение оздоровительных профилактических мероприятий;
- профилактика и коррекция физического и психического здоровья учащихся.

В медицинском направлении в школе проводится большая работа по сохранению физического здоровья, укреплению имеющегося здоровья без отрыва от занятий, профилактике сезонных заболеваний. Специалистами-медиками по плану осуществляется диспансеризация учащихся, по необходимости проводятся прививки и витаминизация. Практически все учащиеся обследованы и получают помощь в стоматологической поликлинике благодаря тому что в школу приезжают специалисты из районной поликлиники.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

В начале учебного года с самых первых дней совместно с родителями отслеживается адаптация детей к школьным занятиям и в целом к школе, так как именно от этого зависит психическое здоровье детей. Проводятся адаптационные занятия для детей первого класса с целью создания социально-психологических условий для успешной адаптации первоклассников к школьному обучению.

В соответствии с мероприятиями программы с детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся тренинговые занятия. В результате совместной, кропотливой работы учителя и родителей первоклассники за короткий срок – два месяца адаптируются к школе. Проводится большая работа с родителями. Ориентация учителя начальных классов направлена не только на учащихся, но на его семью. Это позволяет более качественно и комплексно решать проблемы помощи детям.

Постоянно на родительских собраниях рассматриваются вопросы укрепления здоровья детей. Практика показывает, что существенное число внутришкольных конфликтов изначально порождается тем, что педагоги недостаточно углубляются в проблемы детей и их эмоциональное состояние. Результаты анкетирования учащихся и их родителей помогают учителю так построить систему работы, чтобы избежать конфликтных ситуаций и вовремя скорректировать взаимоотношения участников учебно-воспитательного процесса. Адаптация к школе, переход в среднее звено являются самими важными в начальной школе.

Постоянно ведется работа над созданием нормального психологического климата. На основании индивидуальных психолого-логопедо-медико-педагогических карт учащихся разрабатывается тактика оздоровительных и профилактических мероприятий.

Итак, в процессе оздоровительной работы школы в течение учебного года решаются следующие вопросы:

- создание оптимальных условий для обучения школьников, соотношения учебной и внеучебной нагрузки и соблюдения режима дня;
- организация школьного питания;
- обеспечение медицинских услуг;
- привлечение максимального количества учащихся к системе внеурочной работы;
- проведение оздоровительных профилактических мероприятий;
- профилактика и коррекция эмоциональной сферы, психического здоровья учащихся.