

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Верхнечеткерская начальная общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. директора школы
Шкляева Е.Е.

Приказ № 56 от 28.08.2023г



**Программа
Формирование здорового образа
жизни обучающихся на 2023-2024
учебный год.**

Пояснительная записка

Программа «Формирование здорового образа жизни (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье человека: неблагоприятная экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни. Справиться с этим могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: избавление от вредных привычек, физические упражнения, закаливание организма, умение рационально организовывать свою жизнь и деятельность в соответствии со знаниями своего организма и гармоничным взаимодействием с природой.

Школа создаёт условия для обучения и воспитания, комплекс мер и системных мероприятий, которые должны обеспечить не только здоровьесберегающую образовательную среду, но и сформировать у обучающихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, элементарной экологической культуры, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Данная Программа ориентирована на всех участников образовательного процесса. Она построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического, психологического, нравственного, экологического воспитания, профилактики и пропаганды здорового образа жизни.

Реализация Программы позволяет объединить все блоки для обеспечения гуманистического характера образования, определяя приоритетной ценностью здоровье обучающихся. Нормативно –правовой базой для разработки Программы являются следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;
- СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Верхнечеткерская начальная общеобразовательная школа»

Цель программы : сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Участники программы:

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- обучающиеся;
- родители.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление физического и психического здоровья обучающихся;
2. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
3. Получение теоретических знаний о последствиях табакокурения, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

**План мероприятий по реализации программы
формирования здорового образа жизни**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Родительский лекторийм			
1	Профилактика - лучшая тактика (профилактика COVID-19, ОРВи и гриппа) Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка. Безопасное детство.	по плану	Классные руководители
Создание здоровьесберегающей инфраструктуры			
1	Выполнение норм СанПиН в процессе организации образовательного процесса	в течение учебного года	Коллектив школы

2	Организация системы бесплатного школьного питания	в течение учебного года	Администрация
3	Организация питьевого режима	в течение учебного года	Администрация школы
4	Соблюдение воздушного, светового и теплового режима в школе	в течение учебного года	Администрация школы, классные руководители
5	Обеспечение готовности школы к учебному году	июнь-август	Директор школы
8	Соблюдение санитарно-гигиенических норм на уроках и режима проветривания кабинетов на переменах	сентябрь-май	Педагоги
9	Проведение физкультминуток на уроках	Сентябрь-май	Педагоги
10	Составление расписания согласно Санпин	август	Зам. директора по УВР
12	Установка дозаторов с антисептическим средством для обработки рук	в течение учебного года	Зам. директора по АХЧ
Профилактическая работа			
1.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок обучающимся	в течение года	Фельдшер ФАП
3.	Анализ результатов медицинского осмотра обучающихся, доведение результатов медицинского осмотра до родителей и педагогов	по окончании медосмотра	Фельдшер ФАП, Кл. руководители
4.	Посещение уроков физической культуры	в течение года	Зам. директора по УВР
5.	Профилактика нарушений зрения, осанки (контроль ношения очков, правильное рассаживание обучающихся за	в течение года	Учителя-

	ученическими столами, упражнения для глаз)		предметники
Спортивно-оздоровительная деятельность			
1.	Обязательные физкультминутки на уроках .	ежедневно	Учителя
2.	Динамические паузы на свежем воздухе, подвижные перемены	ежедневно	Учителя
3.	День здоровья	2раза в год	Учителя физкультуры
4.	Соревнования по различным видам спорта	в течение учебного года	Классные руководители
5.	Организация работы спортивного клуба	сентябрь-май	Учителя физкультуры
7.	Прогулки, экскурсии.	сентябрь-май	Классные руководители, воспитатели
8.	Уроки физической культуры	сентябрь-май	Учителя физкультуры
Просветительская работа с педагогами школы и специалистами			
1.	Информирование педагогического коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости обучающихся.	в течение учебного года	Фельдшер ФАП
3.	Повышение квалификации педагогов на курсах по оказанию первой помощи	по необходимости	Зам. директора по УВР
4.	Инструктажи по обеспечению безопасности ОУ	в течение учебного года	Директор школы
5.	Оформление тематических выставок книг, периодических изданий по вопросам здоровьесбережения.	декабрь, март	Классные руководители
6.	Оформление уголка здоровья	в течение	Зам по ВР

		учебного года	
Мониторинг сформированности культуры здорового образа жизни и здоровья обучающихся.			
1.	Мониторинг здоровья обучающихся по результатам профилактических осмотров.	по плану	
2.	Учёт случаев травматизма обучающихся.	по факту	Администрация школы
3.	Учёт количества пропусков занятий по болезни.	в конце четверти,(года)	Классный руководитель
4.	Анкетирование обучающихся, сотрудников учреждения, родителей, законных представителей на предмет удовлетворенности условиями обучения и системностью работы по здоровьесбережению.	май	Зам по ВР
5.	Анализ заболеваемости за год. Анализ в сравнении с предыдущими годами.	май	Классный руководитель

**Тематическое планирование
по формированию здорового образа жизни
на 2023-2024 учебный год**

№	Мероприятие	Класс	Дата проведения	Ответственный
Мероприятия с обучающимися				
1	Медосмотр	1-4 классы	в течение года	Фельдшер ФАП
2	Беседы, классные часы (рекомендуемая тематика) «Соблюдение личной гигиены, как залог здоровья» «Витамины и мы» «Режим дня – основа жизни человека» «Здоровые привычки» «Спорт и здоровье» «Компьютер и Я»	1-4 классы	в течение года	Классные руководители
3	Классные часы по профилактике табакокурения, употребления ПАВ (спайсов, насвая, снюсов), алкоголя, наркотиков.	1-4 кл.		Зам. директора по ВР
4	«Зимние забавы»	1-4 классы	январь	Зам. директора по ВР,
5	Спортивная игра, «Зарничка»	1-4 классы	февраль	Учителя физкультуры
6	Месячник по экологии	1-4 классы	Апрель, май	Зам. директора по ВР
7	Весёлые старты, турнир по пионерболу, легкоатлетический кросс , лыжные гонки	1-4 лассы классы	в течение года	Учителя физкультуры, классные руководители
20	Сдача норм ГТО		май	Учителя физкультуры

Ожидаемый результат реализации программы

- формирование здорового жизненного стиля и высокоактивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших школьников;

- эффективность решения оздоровительных задач воспитания можно определить по динамике физического состояния ребенка, по уменьшению заболеваемости, по формированию его умений выстраивать отношения со сверстниками, родителями и другими людьми, по проявлениям сострадания, стремления помочь окружающим, по снижению уровня тревожности и агрессивности.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Анкета для оценки уровня отношения обучающихся к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

Пожалуйста, укажите

1. Ваш пол

-мужской

-женский

Ваш возраст _____ (укажите полное число лет)

2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?

1. Хорошее 2.

Удовлетворительное

3. Плохое

4. Затрудняюсь ответить

3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?

Оцените их, проставив баллы от 8(самое важное) до 1 (наименее важное)

Материальное благополучие,

Качественное образование,

Хорошее здоровье,

Привлекательная внешность,

Любимая работа,

Возможность общаться с интересными людьми,

Благополучная семья,

Свобода и независимость.

4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.

Хорошая наследственность,

Хорошие экологические условия,

Выполнение правил здорового образа жизни,

Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,

Знания о том, как заботиться о своем здоровье,

Отсутствие физических и умственных перегрузок,

Регулярные занятия спортом,

Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

5.Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?

Это всегда интересная и полезная информация,

Иногда это достаточно интересная и полезная информация,

Не очень интересная и полезная информация,

Эта информация меня не интересует.

6.Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье

Вполне достаточно,

Не вполне достаточно,

Недостаточно.

7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?

Часто	От родителей
От случая к случаю	От друзей
Никогда	В школе
	Из журналов, книг
	Из передач ТВ
	Через интернет

8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? (Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)

Вредно
Трудно сказать
Совсем не вредно

1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов)\переедание
2. Употребление алкоголя
3. Употребление наркотиков
4. Сидячий образ жизни
5. Курение
6. Недоедание

9. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас? (Вы можете выбрать больше чем одну тему)

Курение
Снижение и набор веса
Алкоголь
Половое воспитание
Нарушение питания
Влияние наркотиков
Инфекции, передаваемые половым путем
Физические упражнения и спорт
Управление эмоциями
Межличностные отношения
Другое(указать что именно)

Как сохранить здоровье зимой

1. Соблюдайте режим труда и отдыха.

2. Поддерживайте водный баланс.

3. Выполняйте физические упражнения.



4. Следуйте правилам здорового питания и включите в рацион:

○ источники ненасыщенных жирных кислот — жирная рыба, оливковое, льняное, подсолнечное масло;

○ источники сложных углеводов — блюда из неочищенных круп;

○ источники незаменимых аминокислот — нежирное мясо, курица, индейка, молочные продукты, бобовые;



○ овощи и фрукты — капуста, морковь, лук, чеснок, гранаты, цитрусовые, яблоки;

○ орехи;



○ поливитаминные комплексы.



ЧТО НАДО ЗНАТЬ О КОРОНАВИРУСЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОРОНАВИРУС – это возбудитель ОРВИ, при котором отмечается выраженная интоксикация организма и проблемы с дыхательной и пищеварительной системами.

Вирус передается



Воздушно-капельным путем при чихании и кашле



Контактным путем

Как не допустить



Не выезжать в эпидемиологически неблагоприятные страны



Избегать посещения массовых мероприятий



Чаще мыть руки



Использовать медицинские маски



Избегать близкого контакта с людьми, у которых имеются симптомы заболевания

Симптомы

Повышенная утомляемость

Ощущение тяжести в грудной клетке

Заложенность носа

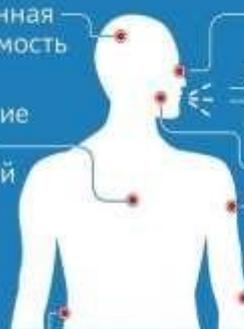
Чихание

Кашель

Боль в горле

Боль в мышцах

Бледность



Повышение температуры, озноб

Осложнения

Отит

Сепсис

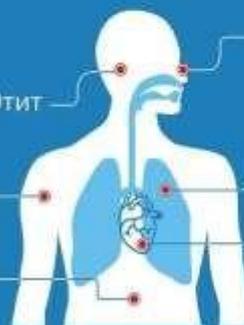
Проблемы с ЖКТ (у детей)

Синусит

Бронхит

Пневмония

Миокардит (воспаление сердечной мышцы)



Что делать, если...



Обратиться к врачу



Не заниматься самолечением