АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«кяхтинский район»
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
КЯХТИНСКАЯ РАЙОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МБОУ УСТЬ-КЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

671824, Республика Бурятия
Кяхтинский район,
Ул. Школьная,8
Тел.8(30142)96-2-47

ПРОГРАММА **«ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ ОБРАЗОВАНИЕ»**

ЦЕЛЬ:
- планирование и организация просветительной и образовательной деятельности, направленной на формирование мотивации развития здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:
1. Создание условий, направленных на сохранение здоровья учащихся
2. Соблюдение принципов сохранения здоровья субъектов образовательного процесса
3. Изучение и анализ факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье учащихся
4. Координация взаимодействия различных структур по внедрению принципов здорового образа жизни
5. Определение перспектив развития и новых направлений валеологической работы в школе

Изучение и анализ факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье учащихся

Работа по сохранению и укреплению здоровья учащихся началось с выявления и изучения факторов, оказывающих негативное влияние на здоровье учащихся с целью их устранения, и выработки плана действий, направленного на решение данных задач.

В нашей школе был проведен анализ заболеваемости учащихся на основе изучения материалов медицинских карт, а так же проведено анкетирование родителей по проблемам состояния здоровья их детей. Постановка вопросов анкеты учитывает то, что большинство родителей незнакомы с медицинскими терминами, но достаточно хорошо осведомлены о проявлениях целого ряда заболеваний. **Цель анкетирования – выявление факторов, характеризующих состояние той или иной системы организма.** На вопросы анкеты ответили родители 330 учащихся, результаты анализа данных представлены в диаграммах (см. приложение).

Диаграммы наглядно демонстрируют неудовлетворительное состояние здоровья школьников. 40% всех учащихся школы часто испытывают слабость, утомляемость после занятий в школе и дома. 43 % учащихся испытывают головные боли при волнении, после физической нагрузки, а также без видимых причин. У 42% учащихся наблюдается нарушение сна. У 55% учащихся проблемы с дыхательной системой. Около 28% учащихся страдают болями в животе. У 30% достаточно часто возникает состояние

сонливости. Если посмотреть на возрастную динамику заболеваемости, то очевидным становится резкое возрастание заболеваемости сердечно-сосудистой системы у учащихся среднего звена, а в старших классах добавляются болезни мочевыделительной системы.

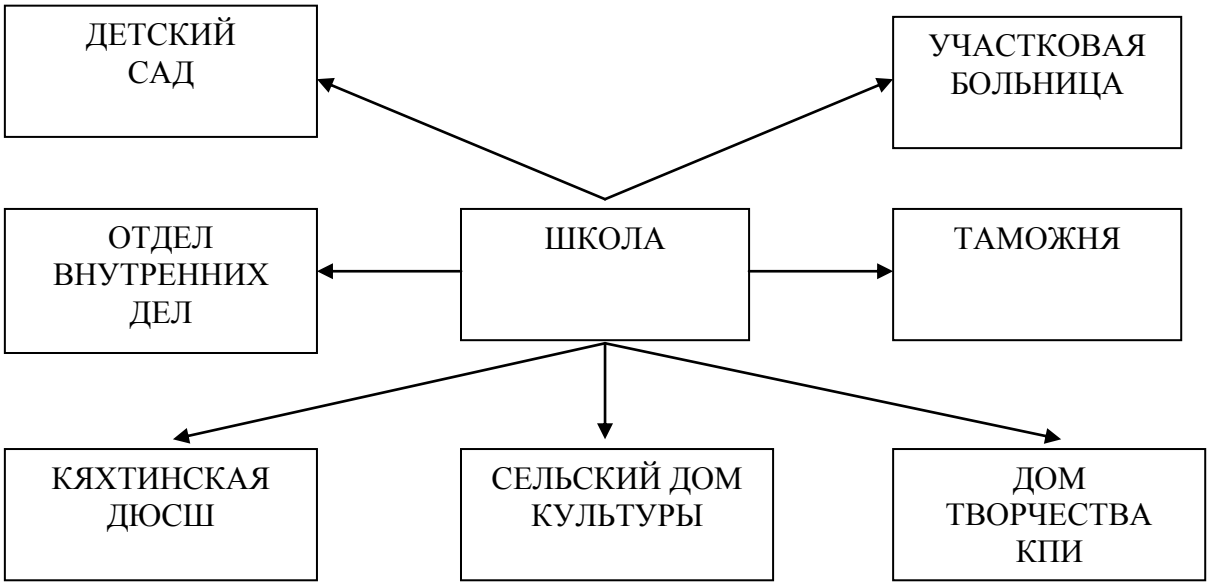
В соответствии с выявленными заболеваниями определяется система совместной работы медицинских и педагогических работников по здоровьесберегающей деятельности. Эти мероприятия имеют конкретную цель: восстановление утраченных резервов здоровья ребенка. Задачи медицинских работников: выяснение причин заболеваемости и определение способов лечения, а также дальнейшая профилактика выявленных заболеваний. Что касается школы, то её основная задача – создание необходимых условий, отвечающих состоянию здоровья школьника. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины зроровья. Школа может и должна заниматься изучением таких причин. Причина здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления и развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

КООРДИНАЦИЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТРУКТУР ПО ВНЕДРЕНИЮ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Для сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса возникает необходимость объединения усилий всех структур по внедрению здорового образа жизни. Для решения данной задачи необходимо помнить, что здоровье – ценность, приобретаемая не в течение жизни, а ценность – которую нужно беречь с самого момента рождения ребенка. В каких условиях растет и развивается ребенок, все это должно волновать не только медицинских педагогических работников, но и, в первую очередь родителей, организации и учреждения, составляющие инфраструктуру населенного пункта. В нашей школе создаются условия, необходимые для решения данной задачи, путем привлечения всех заинтересованных структур:

1. Два раза в год по инициативе участковой больницы в школу и детский сад приезжают специалисты из Кяхтинской районной больницы для профилактических осмотров детей.
2. Совместно с сельским Домом Культуры и Домом творчества Кяхтинского психоневрологического интерната организована работа кружков в послеурочное и каникулярное время.
3. Тренеры Кяхтинской спортивной школы проводят секционные занятия по теннису, баскетболу, волейболу, вольной борьбе, хоккею с мячом, шорт-треку.
4. В школе организована работа секций и кружков. Два раза в год проводятся «Дни здоровья», месячники здорового образа жизни, также различные спортивные, культурные мероприятия с привлечением педагогов, родителей, работников всех учреждений и организаций.
5. Совместно с медицинскими работниками и сотрудниками правоохранительных служб проводятся лекции, беседы, выпускаются стенгазеты, биллютени организуются «Круглые столбы» о вреде курения, употребления алкоголя и наркотиков, ведется пропаганда здорового образа жизни.

СХЕМА ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РАЗЛИЧНЫХ СТРУКТУР ПО УКРЕПЛЕНИЮ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ



ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ

Школа была, есть и будет единственным социальным институтом, который охватывает всех без исключения граждан. К тому же в школу ребенок приходит в восприимчивом к воспитанию возрасте, а длительность его пребывания в школе (10-11 лет) вполне достаточна для формирования у него мотивов здорового образа жизни.

Ответственное отношение к здоровью – это достаточно сложное психическое «новообразование», оно включает:

- отношение к здоровью как ценности;
- формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- способность использовать в поведении всю информацию, которая служит сохранению и укреплению;
- конкретные привычки здорового образа жизни.

УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Важнейшая задача школы – формирование личности, способной к самовоспитанию и самообразованию, развитой духовно и физически.

На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья учащихся. Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей, школьного и дошкольного возраста имеет исключительное значение и требует создание условий, направленных на формирование у подрастающего поколения мотиваций здорового образа жизни. Для решения данной задачи требуется соблюдение следующих условий:

1. Оптимальная для успешного ведения учебных занятий наполняемость классов и школы.
2. Соблюдение объема допустимой учебной нагрузки.
3. Наличие положительного морально-психологического климата на учебных занятиях: отсутствие напряженных отношений и конфликтов, приводящих к стрессам; преобладание положительных эмоций.
4. Разнообразие видов учебной деятельности учащихся на уроках, предупреждающее возникновение переутомления.
5. Соблюдение учащимися во время занятий правильной осанки.
6. Наличие регулярных общеукрепляющих занятий физической культуры и спортом.
7. Соблюдение учащимися в школе правил личной гигиены.
8. Соблюдение правил охраны труда и техники безопасности во время занятий.
9. Оптимальный объем домашних заданий.
10. Соблюдение рационального режима рабочего для школьника: времени, отводимого на сон, отдых, занятие трудом, спортом, пребывание на воздухе, своевременность питания школьников.
11. Наличие сбалансированного, соответствующего особенностями состояния здоровья питания школьников.
12. Соблюдение требований санитарно-эпидемиологических служб к составу питьевой воды, используемой в детских учреждениях.
13. Соответствие школьной мебели и посадки учащихся в классе состоянию опорно-двигательной системы и зрения.
14. Соблюдение норм освещенности школьных помещений.
15. Соблюдение теплового и воздушного режимов

Валеология входит в систему ценностей педагогики наряду с понятиями «воспитание» и «обучение» и преследуют реализацию принципа сохранения здоровья в образовательной среде и должна отвечать за создание в школе условий:

1. сохранения физического здоровья субъектов образовательного процесса;
2. сохранения психического здоровья субъектов образовательного процесса;
3. социальная адаптация учащихся и учителей.

Создание в школе системы непрерывного валеологического наблюдения, позволяет реализовывать основные валеологические принципы по следующим направлениям;

- диагностика состояния здоровья и оздоровительной работы;
- валеологическому обучению, консультативной работе;
- валеологизации учебно-воспитательного процесса в целом.

Для сохранения физического и психического здоровья участников образовательного процесса необходимы следующие условия:

- комплексная оценка состояния здоровья и физического развития с определением функциональных резервных возможностей организма;
- применение немедикаментозных методов оздоровления: закаливание, различных видов гимнастики, точечного и других видов массажа, аутотренинга и др.;
- организация оптимального с валеологической точки зрения режима труда и реабилитацию состояния здоровья учителя.

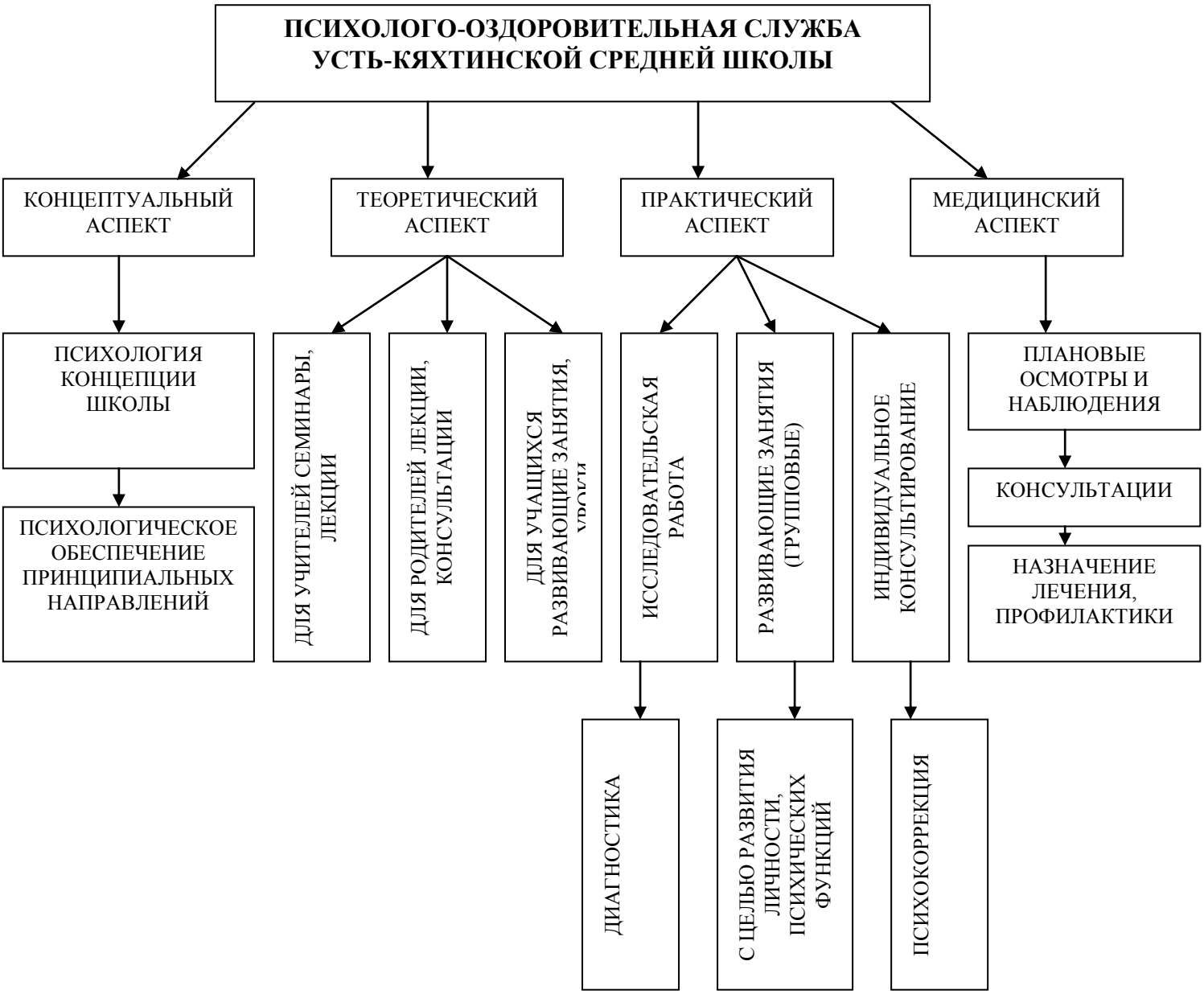
Валеологическое обучение включает разработку и проведение уроков валеологии с 1 по 11 классы, а также организацию внеклассной и внеурочной работы («Дни здоровья», факультативы по различным вопросам валеологии, общей и частной), направленных на формирование у учащихся мотивации на сохранение и развитие организма, личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здравотворчеству.

Валеологизация учебно-воспитательного процесса предлагает:

- психолого-педагогическую и медико-биологическую оценку готовности к обучению учащихся;
- изучение индивидуальных и личностных физиологических особенностей учащихся с целью дифференциации учебно-воспитательного процесса;
- анализ и оценку адаптации учащихся к учебным нагрузкам;
- развитие и тренировку психических функций учащихся;
- личностно-ориентированное обучение учащихся;
- создание разнообразных стартовых условий и методов обучения для развития каждой отдельно взятой личности;
- валеологически целесообразную организацию урока, его этапов, компонентов;
- достаточную двигательную активность детей в процессе обучения, организацию активного отдыха на переменах;
- введение валеологических технологий и методов обучения (развитие сенсомоторной координации, развитие слуховой, зрительной памяти, концентрации внимания, зрительной ориентации и ориентации в пространстве, ориентации в ощущениях, двигательной памяти, образного мышления и т.д.);
- формирование у учителей потребности в изменении школьных стереотипов взаимоотношений с учениками и процесса обучения в соответствии с валеокультурой.

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

1. Программное обеспечение комплексной оценки состояния здоровья учащихся и педагогического коллектива (создание компьютерного банка данных)
2. Создание диагностического комплекса по определению функциональных отклонений в состоянии здоровья
3. Оптимизация микроклимата в классных комнатах
4. Создание кабинета психологической разгрузки для учителей и учащихся
5. Внедрение на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности
6. Комплектование кабинета физической культуры тренажерами, развивающими основные физические показатели: скоростно-силовые и выносливости
7. Организация активного отдыха на переменах с использованием музыки
8. Введение в образовательный процесс уроков валеологии с 1 по 11 классы
9. Организация семинаров по вопросам общей и частной валеологии для учителей школы
10. Организация консультативной работы по валеологическим вопросам с учащимися, их родителями и педагогами
11. Проведение ассоциативного тренинга и использование метода двигательной памяти на уроках валеологии


ПСИХОЛОГО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА УСТЬ-КЯХТИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
КОНЦЕПТУАЛЬНЫЙ АСПЕКТ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ
МЕДИЦИНСКИЙ АСПЕКТ
ПСИХОЛОГИЯ КОНЦЕПЦИИ ШКОЛЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ
ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ СЕМИНАРЫ, ЛЕКЦИИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ЛЕКЦИИ, КОНСУЛЬТАЦИИ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ,
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ (ГРУППОВЫЕ)
ИНДИВИДУАЛЬНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
ПЛАНОВЫЕ ОСМОТРЫ И НАБЛЮДЕНИЯ
КОНСУЛЬТАЦИИ
НАЗНАЧЕНИЕ ЛЕЧЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ
ДИАГНОСТИКА
С ЦЕЛЬЮ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ, ПСИХИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ УЧАЩИХСЯ

№ п./п.	Мероприятия	Классы	Сроки проведения	Ответственные	Примечание
1.	Работа спортивных секций • Н./теннис • Волейбол • Вольная борьба • Стрельба из ПВ	2 - 11	По графику	Преподаватели физ. воспитания, тренеры ДЮСШ	
2.	Месячник ЗОЖ • Спортивные соревнования по волейболу, баскетболу, н/теннису, шахматам; • Кросс; • «Веселые старты»; • Конкурс плакатов «Мы выбираем здоровый образ жизни»; • Тематические классные часы; • Анкетирование учащихся и родителей; • Тематическая дискотека	1-11	2 раза в год	Преподаватели физ. воспитания, тренеры ДЮСШ, классные руководители, зам. директора по ВР	
3.	Утренняя физ. зарядка	1-11	ежедневно	Министерство здравоохранения и спорта	
4.	Организация двигательной активности на перемене	1-11	ежедневно	Министерство здравоохранения и спорта	
5.	Прогулки на свежем воздухе	1-11	2 раза в четверть	Классные руководители	
6.	Витаминотерапия	1-11	В течение года по графику	Медицинская служба	
7.	Участие в районных и республиканских соревнованиях и туристических слетах	9-11	В течение года По графику	Преподаватели физ. воспитания, тренеры ДЮСШ	
8.	Информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья учащихся		Май	Преподаватель ОБЖ	
9.	Пополнение и изготовление спортивного инвентаря, МТБ		В течение года	Администрация школы	

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА2014 – 2019 г.г.

1. Продолжение работы на комплексной оценке состояния здоровья учащихся и сотрудников школы на основании диспансерного обследования детей с привлечением узких специалистов.
2. Проведение сравнительной оценки интегративных показателей здоровья учащихся общей заболеваемости и хронической патологии (по возрасту, классам, полу, классам болезни), определение групп здоровья.
3. Продолжение освоения и использования в работе с учителями здоровьесберегающих педтехнологий:
   - коллективно-групповых способов обучения;
   - уровневой дифференциации;
   - модульной технологии
4. Для снятия мышечного утомления проведения на каждом уроке во всех классах физкультпаузы
5. Проведение тематических классных часов по проблемам здоровья и здорового образа жизни
6. Продолжить в начальных классах перед началом занятий утренние прогулки с использованием спортивных и народных игр
7. Проведение в соответствии с эпидемиологическим прогнозом витаминотерапии (весной и осенью по 15 – 30 дней)
8. Подбор учителями научно-методической литературы по тематике «Здоровый образ жизни»
9. Организовать работу студии, целью которой является формирование здорового, гармонично развитого гражданина XXI века
10. Расширение направлений деятельности спортивных секций, кружков
11. Проведение два раза в год «Дней здоровья» с участием представителей местного сообщества
12. Пропаганда ЗОЖ
13. Создание волонтерского движения в селе
14. Реконструкция здания спортивного клуба

Утверждаю:
Директор школы; /Н.Я. Берсенева/