

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ №45»
_____ А.А. Стефанишин
« 01 » _____ сентября 2023

ПРОГРАММА «Сохранение и укрепление здоровья школьников»

Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 45»
на 2023 – 2027 учебный год

Обоснование Программы:

Программа «Сохранение и укрепление здоровья школьников» представляет собой **комплексную программу**, входящую структурно в «Проект перспективного развития МБОУ СШ № 45 города Норильска на основе Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа».

Программа соответствует по ключевым идеям «Программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни для учащихся 1-11 классов, обеспечивающей формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, направленной на сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих личности учащегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения «Основной образовательной программы среднего образования». Программа разработана в соответствии с запросами родителей, учащихся, педагогов.

Цели Программы:

- усвоение учащимися ценности здорового и безопасного образа жизни, определяющей субъективные предпочтения в отношении объектов и явлений действительности;
- формирование установки на активные занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- осознанное отношение учащихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических, готовности активно им противостоять;
- овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;
- формирование готовности учащихся к социальному взаимодействию по вопросам профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний, убежденности в правоте выбора здорового образа жизни и вреде от употребления алкоголя и табакокурения.

Задачи Программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить учащихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

В рамках Программы особое внимание обращается:

Комплекс мер, направленных на создание условий для гармоничного развития ребенка, охрану и укрепление его здоровья, включает следующие направления:

1. Нормализация учебной нагрузки:

- разработка методов комплексной психолого-физиологической диагностики «школьной зрелости»;
- разработка и постоянное обновление комплексных методик физиолого-гигиенической и психологической оценки и мониторинга педагогических инноваций;
- осуществление строгого государственно-общественного контроля (процедуры лицензирования, экспертизы программ, учебных пособий и технологий) на основе психофизиологических, гигиенических требований и СанПиНов, согласованных с органами управления образования.

2. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни в деятельности школы:

- разработка и реализация вариативных социальных и образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- изменение содержания и форм физического воспитания, превращение его в действительную меру охраны здоровья и гармонизации личности;
- реализация системы мер, направленных на профилактику алкоголизма и наркомании, охрану репродуктивного здоровья;
- привлечение семьи к работе по формированию культуры здоровья.

3. Повышение квалификации педагогических кадров в вопросах охраны и укрепления здоровья учащихся, на обеспечение полноценного развития учащегося в образовательном процессе.

4. Поддержка инновационных программ, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся, их полноценное развитие.

5. Создание адаптивной образовательной среды для учащихся, имеющих ограниченные возможности здоровья и проблемы в развитии, которая должна быть направлена на раннюю диагностику и коррекцию, последовательную социализацию и интеграцию этих учащихся в школу; разработка нормативно-правовой и методической базы для работы в школе с учащимися, имеющими особенности развития.

6. Создание системы и механизмов общественной поддержки реализации федеральной программы «Образование и здоровье» в школе, оценки ее результатов.

Основная идея Программы «Сохранение и укрепление здоровья школьников» – идея формирования ценности здоровья и здорового образа жизни посредством создания здоровьесберегающей образовательной среды в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Этапы реализации Программы.

1. Аналитический и проекторочный этапы (1 апреля – 31 августа 2023 года): анализ здоровьесберегающей деятельности:

- анализ документов, касающихся проблемы здоровьесбережения;
- анализ статистических данных о здоровье учащихся и педагогов;

- анализ здоровьесберегающей деятельности;
- анализ реализации проектов по проблеме здоровьесбережения);
- разработка программ здоровьесберегающей деятельности.

2. Формирующий этап (2 сентября 2023 года – 31 августа 2026 года): реализация программ здоровьесбережения.

3. Констатирующий этап (1 сентября 2026 года – 31 августа 2027 года): подведение итогов реализации программ здоровьесберегающей деятельности и определение направлений дальнейшего совершенствования системы здоровьесбережения.

Система мер и мероприятий по реализации целей и задач здоровьесбережения.

1. Внедрение образовательных технологий, формирующих ценности здоровья и здорового образа жизни.
2. Создание нормативно-правовой базы реализации здоровьесберегающих учебных программ и технологий.
3. Определение набора обязательных показателей оценки качества развития и здоровья учащихся.
4. Разработка технологий и инструментария для диагностической, коррекционной, развивающей, профилактической деятельности по здоровьесбережению.
5. Ведение официальной статистики сравнительных показателей состояния развития и здоровья учащихся.
6. Осуществление мониторинга здоровья учащихся и педагогов, а также мониторинга здоровьесберегающих технологий.
7. Проведение социологических исследований по таким параметрам как самооценка здоровья учащимися, приоритеты в их жизни, отношение к факторам риска и др.
8. Установление ответственности за нанесение ущерба развитию и здоровью учащихся.
9. Участие в межведомственной координации, взаимодействия органов образования с органами здравоохранения, культуры, социальной и экологической защиты, физкультуры и спорта, средствами массовой информации.
10. Организация индивидуальной форм обучения для учащихся со слабым здоровьем и учащихся с ограниченными возможностями.
11. Активизация психологической службы, обеспечивающей психологически комфортную среду обучения и воспитания.
12. Обеспечение возможности получения при психолого-педагогическом обследовании детям и родителям предоставлять квалифицированную медико-психологическую и педагогическую помощь.
13. Реализация программ по профилактике наркотической, алкогольной, никотиновой и других видов зависимостей специалистами «Службы профилактики наркомании» МБУ «МЦ района Кайеркан» на базе школы по графику 1 раз в месяц: «Курс комплексной поддержки личности» (1-8 классы), «Все, что тебя касается» (9-11 классы)
14. Профилактика социального сиротства, насилия в семье, трудностей в адаптации, нарушений поведения, задержек и отклонений в развитии учащихся и воспитанников.
15. Построение гигиенически рационального учебного процесса, предусматривающего расширение поисково-двигательных и чувственно-эмоциональных возможностей учащихся.
16. Повышение квалификации педагогов для эффективной организации здоровьесберегающей деятельности.
17. Проведение семинаров по проблемам здоровьесбережения.

18. Пропаганда здоровьесбережения среди родителей, проведение собраний, бесед, консультаций, встреч со специалистами.

19. Участие в спортивных соревнованиях, военно-спортивных эстафетах и конкурсах различного уровня.

Механизмы реализации Программы

Одним из основных механизмов реализации Программы является организация образовательного процесса на основе системного, деятельностного, компетентностного подходов в педагогической деятельности, а также лично-ориентированной образовательной парадигмы, что позволит сформировать здоровьесберегающую образовательную среду в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников образовательного процесса.

Успешность реализации Программы определяет необходимость участия в межведомственной координации, взаимодействия с органами здравоохранения, культуры, социальной и экологической защиты, физкультуры и спорта, средствами массовой информации.

Условия реализации Программы

1. Условия *нормативно-регламентирующей группы*, включающие систему правовых основ здоровьесбережения и социальный заказ на педагога, готового к осуществлению здоровьесберегающей деятельности.

2. Условия *перспективно-ориентирующей группы*, отражающие диагностику начального состояния здоровья и уровня образованности учащихся и обозначающие перспективы развития условий осуществления здоровьесберегающего образовательного процесса.

3. Условия *деятельностно-стимулирующей группы*, состоящей из включения креативного аспекта в здоровьесберегающую деятельность и стимулировании педагогов в повышении профессионально-педагогической квалификации в аспекте обеспечения паритета образованности и здоровья учащихся.

4. Условия *коммуникативно-информационной группы*, предполагающие диагностику изменений состояния здоровья и уровня образованности учащихся, координацию целей, содержания, педагогического обеспечения здоровьесберегающего образовательного процесса.

Ожидаемые результаты Программы на уровне школы:

1. Разработка и реализация программ по здоровьесбережению с учётом специфики МБОУ СШ № 45.

2. Положительная динамика показателей физического здоровья и психологического статуса участников образовательного процесса.

3. Повышение профессиональной компетентности, активности специалистов и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности.

4. Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

5. Развитие у коллектива готовности к совершенствованию оздоровительного процесса.

6. Привлечение внимания общественности к опыту работы по технологиям здоровьесбережения.

7. Повышение рейтинга школы.

Ожидаемые результаты на уровне учащихся:

1. Улучшение физического, психического и социального здоровья учащихся.

2. Создание благоприятного психологического климата, развитие в коллективе учащихся отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности.

3. Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.

4. Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья; приобретение навыков самооздоровления.

5. Формирование осознанного отношения к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.

6. Развитие коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности учащегося.

7. Развитие инициативы, самостоятельности, способности к самореализации и саморазвитию.

Ожидаемые результаты на уровне учителей:

1. Снижение уровня заболеваемости, профилактика эмоционального выгорания и профессиональных деформаций.

2. Осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование индивидуальной концепции оздоровления.

3. Повышение профессиональной компетентности в сохранении и укреплении физического, психологического и социального здоровья учащихся.

4. Приобретение умений выявлять и минимизировать школьные факторы риска, негативно сказывающиеся на росте, развитии и здоровье учащихся.

5. Расширение диапазона воспитательных мероприятий по развитию у учащихся навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

Ожидаемые результаты на уровне родителей учащихся:

1. Формирование у родителей представлений о влиянии здоровья учащегося на успешность его обучения, физическое и личностное развитие.

2. Формирование знаний о возрастных и индивидуальных особенностях развития учащегося и умений учитывать их в процессе воспитания.

3. Повышение активности родителей в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление учащихся в процессе образовательной деятельности.

4. Обучение родителей навыкам создания здоровой семейной обстановки, атмосферы доверия, взаимоуважения, понимания.

5. Оптимизация детско-родительских отношений; формирование благоприятных стилей воспитания.

Критерии оценивания результатов

Показатели эффективности Программы:

1. **Организационные:** количественные и качественные характеристики здоровьесберегающих мероприятий (консультации; мониторинг, конкурсы; участие в курсах повышения квалификации и др.)

2. Методические:

- разработка здоровьесберегающих программ, проектов, технологий, учебно-методических пособий, диагностического и коррекционного инструментария;
- реализация проектов, проведение и семинаров

3. Психофизические:

- положительная динамика физического развития;
- снижение уровня заболеваемости участников образовательного процесса;
- повышение адаптационных возможностей;
- оптимизация эмоционально-волевого статуса;
- улучшение психического состояния;

- снижение тревожности, агрессии.

4. Личностные:

- формирование личностных компетенций, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а именно – компетенций здоровьесбережения (осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, знание и соблюдение норм здорового образа жизни, понимание опасности алкоголя, никотина, наркотиков);
- компетенций самосовершенствования, саморазвития, самооздоровления; компетенций успешного социального взаимодействия (сотрудничество, толерантность, уважение и др.).

Основная форма оценки эффективности реализации Программы – мониторинг.

Принципы организации мониторинга:

- учёт возрастных особенностей и закономерностей взаимодействия биологических и средовых факторов при формировании здоровья участников образовательного процесса;
- сочетание двух моделей ведения мониторинга – использование официальной статистической отчётности и индивидуального наблюдения за состоянием здоровья учащихся;
- межведомственный характер – объединение информации о состоянии здоровья учащихся и учителей с данными других ведомств, в частности здравоохранения;
- наличие официальных нормативов относительно образовательных программ, учебных нагрузок, педагогических технологий и режимов обучения и параметров развития и здоровья учащихся;
- организация систематической оценки состояния здоровья в его связи с образовательной деятельностью.

Методы оценки эффективности реализации Программы:

- анализ динамики заболеваемости участников образовательного процесса;
- социологическое исследование;
- экспертная оценка;
- тестирование, опрос;
- наблюдение;
- самоанализ и самооценка;
- контент-анализ проектов, творческих работ, отчётов по проблеме здоровьесбережения.

Процедуры оценки Программы:

- персонифицированные – для оценки организационно-методических результатов, физических показателей здоровья, знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- неперсонифицированные (анонимные) – для оценки личностных компетенций здоровьесбережения.

Виды оценки Программы:

- внешняя – осуществляется внешними по отношению к МБОУ СШ № 45 организациями;
- внутренняя – осуществляется самой школой (учащимися, педагогами, администрацией).

Факторы риска и возможные пути их коррекции:

- поиск привлеченных средств органами местного самоуправления; благотворительность, грантовая поддержка, шефство;
- мониторинговое изучение мотивов деятельности учителей и активное использование нематериальных стимулов, использование соревновательного фактора;

- смена педагогического состава или отсутствие необходимых специалистов (например, медиков, психологов);
- использование современных электронных носителей информации, доступ в Интернет-пространство.

План действий по реализации программы

<p><i>Аналитический и проектировочный этапы</i> (1 апреля – 31 августа 2023 года): анализ здоровьесберегающей деятельности</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ анализ документов, касающихся проблемы здоровьесбережения; ▪ анализ статистических данных о здоровье учащихся и педагогов; ▪ анализ здоровьесберегающей деятельности; ▪ анализ реализации проектов по проблеме здоровьесбережения; ▪ Разработка и внедрение нормативно – правовой базы функционирования школы. • Функциональные обязанности: классного руководителя, ЗВР, УВР, учителя-предметника, педагога-психолога, учителя-логопеда, старшей вожатой, спортивного инструктора, учителя физической культуры, преподавателя-организатора ОБЖ.
<p><i>Формирующий этап</i> (2 сентября 2023 года – 31 августа 2026 года): реализация программ здоровьесбережения</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Качественное обновление содержания образовательного и воспитательного процесса в области здоровьесбережения. ▪ Формирование, укрепление и развитие здоровья обучающихся, воспитание у них культуры здоровья и содействие в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье. ▪ Расширение и повышение эффективности системы дополнительного образования в области физической культуры и спорта. ▪ Обеспечение развития ресурсной базы, условий, технологий для осуществления здоровьесбережения и здоровьеразвития всех участников образовательного процесса. ▪ Создание и развитие страницы по реализации программы «Сохранение и укрепление здоровья школьников» на школьном сайте. ▪ Разработка методических рекомендаций: <ul style="list-style-type: none"> • по профилактике аддиктивных форм поведения (курение, алкоголизм, наркомания), по оздоровительным техникам, программу «Профилактика ВИЧ – инфекции». ▪ Проведение семинаров, лекций, консультаций специалистов, врачей, направленные на обучение методикам по укреплению и сохранению здоровья. ▪ Использование Программы ХроноГраф Школа для составления качественного расписания; ▪ Развитие физкультурно-спортивного клуба «Триумф». ▪ Реализация Всероссийской программы «Разговор о правильном питании» (1-8 классы).

- Внедрение педагогами школы авторских и модифицированных здоровьесберегающих, здоровьеразвивающих программ в образовательный процесс: «Биоэнергопластика», «Кинезеологическая программа», «Цветолечение», «Интеллектуально-личностное развитие детей посредством методик Н.А.Зайцева», «Арттерапия на уроках ИЗО», «Сказкотерапия», «Психофизическая тренировка на уроках физкультуры» (Нежкина Н.), «Лечение музыкой» (Н. Лихолет), «Разговор о правильном питании» (Безруких М.М.), «Все цвета кроме черного» (Макеев А.), «Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата» (Н.Мирская), релаксационные программы для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.
- Включение оздоровительных техник, направленных на охрану и укрепление здоровья учащихся: оздоровительные техники по системе Базарного (смена динамических поз и т. д.); витаминизация; организация рационального питания; офтальмотренаж.
- Проведение круглых столов, форумов, акций по рациональному питанию, информационно-тематической работы по сохранению и укреплению здоровья с родителями.
- Проведение презентаций ассортимента школьной столовой для родителей, учащихся, учителей, встречи с работниками столовой.
- Работа комиссии по здоровьесбережению Управляющего совета школы.
- Озеленение, выделение игровых зон в учебных кабинетах, рекреациях.
- Увеличение количества спортивных секций на базе школы, сотрудничество с детскими спортивными школами города.
- Работа кроссфит зала для учащихся, родителей, жителей района Кайеркан.
- Сотрудничество со специалистами Службы профилактики наркомании района Кайеркан.
- Анализ динамики заболеваемости участников образовательного процесса.
- Участие в городских педагогических чтениях по проблемам здоровьесбережения, здоровьеразвития.
- Промежуточные итоги выполнения Программы в Публичном отчете.

Констатирующий этап

(1 сентября 2026 года – 31 августа 2027 года):

- Мониторинг результатов реализации Программы.
- Выпуск методических рекомендаций для учителей.
- Подведение итогов реализации программ здоровьесберегающей деятельности и определение направлений дальнейшего совершенствования системы здоровьесбережения.