

Принято  
на Педагогическом совете  
КОГОбУ СШ с УИОП пгт. Афанасьево  
Протокол №1 от 30.08.2022 г.

Утверждаю.  
Директор КОГОбУ СШ  
с УИОП пгт Афанасьево  
Белёва И.В.



Приказ № 326 Од от 01.09.2022 г.

# **Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни**

пгт. Афанасьево, 2022

## **1. Обоснование необходимости реализации Программы**

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиления пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ). ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и инвалидности.

По данным отечественных и зарубежных ученых, здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, а на 50-55% – от условий и образа жизни людей, важной составляющей частью которого является активный отдых и физическое совершенствование. Средние общеобразовательные школы, являясь интеллектуальными, культурными, образовательными центрами, играют важную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса (УОП), в обучении и воспитании навыков ЗОЖ, в увеличении трудового потенциала общества в целом.

Вопрос формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков школьного возраста имеет особую социальную значимость, так как от этой категории населения зависит здоровье нации. Интенсификация учебного процесса в школах зачастую отрицательно сказывается на показателях здоровья учащихся: их физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии, психическом и репродуктивном здоровье.

Необходимость разработки Программа по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни заключается в недостаточном пониманием важности и сущности формирования ЗОЖ и профилактики заболеваний всех участников образовательного процесса школы.

## **2. Нормативно-правовое обеспечение Программы**

1. Конституция Российской Федерации (принятой голосованием 12 декабря 1993 г., с изменениями, одобренными в ходе общероссийского

- голосования 1 июля 2020 г.).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
  3. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
  4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
  5. Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.).
  6. «Комплексные меры противодействия злоупотреблению наркотиками» (Федеральная программа).
  7. Постановление Государственной думы Федерального собрания РФ от 16.12.1998 № 3383-П ГД « О неотложных мерах по предупреждению распространения в России наркомании и токсикомании среди детей и молодежи».
  8. Концепция государственной молодежной политики Российской Федерации.
  9. Положение о социально-гигиеническом мониторинге (Постановление Правительства РФ от 01.06.2000 г. № 426).
  10. Федеральный закон от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
  11. «О стратегии воспитания и развития личности в системе общего и профессионального образования России» (Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ № 1252 от 19.06.97 г.).
  12. Устав КОГОБУ СШ с УИОП пгт. Афанасьево

### **3. Стратегическая цель Программы**

Создание комплексной системы формирования здоровья, ЗОЖ и обеспечение полноценных условий ее успешного и длительного функционирования.

### **4. Задачи Программы**

1. Обеспечение внутришкольного взаимодействия и социального партнерства по вопросам сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.
2. Формирование у участников образовательного процесса мировоззрения и эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ, содействие развитию приоритетов здоровья.
3. Формирование внутришкольной среды, ориентированной на ценности здоровья и ЗОЖ. Создание условий учебы, работы и отдыха, обеспечивающих физический, психологический комфорт и высокую работоспособность, реализацию принципов ЗОЖ.
4. Повышение уровня информированности участников образовательного процесса по вопросам сохранения и укрепления здоровья через создание и поддержание постоянно действующей информационной и образовательной системы, направленной на мотивацию к ЗОЖ, привлечению к активному отдыху, занятиям физической культурой, обучающихся и их родителей (законных представителей)
5. Формирование и совершенствование системы мониторинга здоровья, факторов риска и уровня информированности по вопросам сохранения и укрепления здоровья.
6. Духовно-нравственное воспитание обучающихся.
8. Пропаганда и обучение навыкам здорового образа жизни.
9. Профилактика и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ.

## **5. Принципы реализации Программы**

Реализация Программы базируется на следующих принципах:

1. Научность – использование сведений, положений и методов, подтвержденных наукой и практикой.
2. Системность – комплексная взаимосвязь различных методов управления здоровьем и формирования ЗОЖ.
3. Преемственность – вовлечение в процесс формирования навыков ЗОЖ воспитанников дошкольных учреждений и выпускников школы.
4. Региональная специфика – учет территориальных и экологических факторов, влияющих на уровень здоровья и на формирование ЗОЖ.
5. Адресность - учет индивидуальных особенностей участников образовательного процесса.

## **6. Сроки реализации Программы**

Период реализации Программы – 2022-2026 гг.

1 этап – 2022-2023 гг. – обобщение имеющегося опыта, формирование организационно-правовой базы, разработка плана мероприятий по реализации Программы, апробация предполагаемых методов и технологий Программы.

2 этап – 2023-2025 гг. – реализация мероприятий Программы.

3 этап – 2025-2026 гг. – оценка эффективности, корректировка и реализация мероприятий Программы.

## **7. Ресурсы для решения поставленных задач**

- Кадровые: в школе обучается 941 учащийся. Педагогический коллектив состоит из 60 педагогов.

- Методические.

Педагогическим коллективом школы накоплен богатый опыт по формированию ЗОЖ. В методической копилке разработки уроков и внеклассных мероприятий, мероприятий для родителей обучающихся по пропаганде ЗОЖ, защите окружающей среды, о здоровом питании, активном отдыхе др. Педагоги активно используют в работе с учащимися здоровьесберегающие технологии.

- Материально-технические.

В школе созданы комфортные условия для осуществления образовательного процесса. В школе есть спортивный зал, оборудованный необходимым спортивным инвентарем, который регулярно обновляется. Есть небольшой тренажёрный зал. Школьная столовая рассчитана на 200 посадочных мест, оборудование столовой соответствует нормам СанПиН. В школе применяются новые технологии в приготовлении пищи – приготовление блюд на пару. Качество блюд и кулинарных изделий соответствует нормам. В школе есть медицинский кабинет, в котором по договору ежедневно работает медицинский работник Центральной районной больницы.

## **8. Основные направления работы в рамках реализации Программы**

### ***8.1. Развитие материально-технической базы Школы***

- пополнение материально-технического оснащения медицинского кабинета;
- ежегодный косметический ремонт кабинетов, оснащение их новой школьной мебелью, осветительными приборами, ТСО с учетом санитарных норм для различных возрастных контингентов обучающихся;
- ежегодный ремонт, пополнение и обновление оборудования школьной столовой.

### ***8.2. Научно-образовательная и просветительская деятельность по формированию ЗОЖ***

Научно-обоснованная система обучения здоровью и ЗОЖ в школе позволяет наиболее полно реализовать задачи Программы. Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Всестороннее информирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и преподавателей в вопросах сохранения и укрепления здоровья:

- проведение классных и общешкольных внеклассных мероприятий, обучающих приемам и методам сохранения и укрепления здоровья, правовым вопросам охраны здоровья;

- использование возможностей учебных дисциплин для акцентирования внимания на вопросах ЗОЖ (с учетом специфики учебных предметов, профориентации учащихся).

2. Включение участников образовательного процесса в научно-исследовательскую деятельность по проблемам здоровья:

- подготовка обучающимися докладов и рефератов на темы, связанные с разными аспектами здоровья человека и ЗОЖ;

- участие обучающихся (14-18 лет) в ежегодном областном социально-психологическом тестировании;

- выпуск буклетов, пособий для сверстников по проблемам здоровья.

3. Привлечение обучающихся и преподавателей к пропаганде ЗОЖ:

- проведение обучающимися и преподавателями акций, направленных на пропаганду ЗОЖ;

- проведение обучающимися школы информационно-профилактических и познавательных мероприятий с воспитанниками детских садов, с учащимися общеобразовательных школ, учреждений начального образования о преимуществах ЗОЖ;

- работа школьного спортивного клуба;

- проведение и участие в спортивных мероприятиях педагогов и учащихся школы.

4. Разработка учебно-методического обеспечения формирования ЗОЖ, в том числе и с использованием современных ИКТ.

### ***8.3. Организация досуговой деятельности и активного отдыха***

В школе создана система работы по формированию культуры здоровья в процессе досуговой деятельности и активного отдыха все участников образовательного процесса.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Развитие ученического самоуправления, работа школы актива, организация учебы ученического актива школы.

2. Привлечение обучающихся к участию в работе школьного спортивного клуба.

3. Привлечение обучающихся к участию в творческих конкурсах, фестивалях, конференциях различного уровня (областных, региональных, всероссийских и т.д.); проведение творческих конкурсов, фестивалей внутри школы, социального проектирования.

4. Сотрудничество с культурными учреждениями (ЦК и Д, Ичетовкинский СДК, Центральная библиотека, детская библиотека).

5. Поддержка спорта: привлечение к участию в соревнованиях различного уровня.

### ***8.4. Развитие физической культуры и спорта***

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Развитие системы физкультурно-спортивного образования и воспитания обучающихся:

– разработка и внедрение рекомендаций по объему двигательной активности в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся;

– проведение мониторинга обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

– выполнение норм всероссийского физкультурно-спортивного комплекса обучающимися школы.

2. Пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся:

– выявление интересов, потребностей и мотивации обучающихся и

определение эффективности работы по пропаганде физической культуры и ЗОЖ;

- привлечение к организации и проведению спортивных мероприятий родителей обучающихся.

3. Стимулирование двигательной активности преподавателей:

– содействие преподавателям и сотрудникам в организации занятий физической культурой и спортом.

### ***8.5. Сохранение и укрепление психического здоровья***

В свете современной социально-экономической ситуации проблема сохранения психического здоровья становится первоочередной, в том числе для учащихся детей и подростков. Огромные нервно-психические нагрузки, обусловленные целым рядом причин, вызывают различного рода зависимости (в том числе Интернет-зависимость, игроманию и т.д.); возрастает количество психосоматических и нервно-психических заболеваний, наблюдается рост суицидального поведения.

Психологическая поддержка участников образовательного процесса ведется в следующих направлениях:

- разработка и внедрение комплекса профилактических мероприятий по сохранению и укреплению психического здоровья участников образовательного процесса;

- оказание адресной психологической помощи обучающимся в решении проблем личностной сферы и межличностного взаимодействия;

- повышение психо-адаптивных способностей и стрессоустойчивости обучающихся.

### ***8.6. Организация сбалансированного рационального питания***

Рациональное сбалансированное питание, соответствующее возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, является одним из основных факторов, определяющих гармоничное развитие организма школьников.

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» организация питания возлагается на образовательные учреждения, в которых с целью охраны и укрепления здоровья участников образовательного процесса должно быть помещение и необходимые условия для работы, а также контроль за качеством их деятельностью.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Обеспечение условий для удовлетворения потребностей участников образовательного процесса в качественных услугах организации питания.
2. В школе работает родительский контроль по питанию.
3. Мониторинг качества питания участников образовательного процесса (бракеражная комиссия, родительская комиссия по питанию к оценке особенностей и характера собственного рациона и режима питания).

### ***8.7. Профилактика табакокурения, наркомании, алкоголизма и других форм зависимости***

Употребление психоактивных средств стало глобальной проблемой, особенно актуальной для подростков и молодежи, которые склонны игнорировать и недооценивать долговременные последствия своего поведения. В связи с этим в КОГОБУ СШ с УИОП пгт Афанасьево активно ведется профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании и других форм зависимости.

1. Побуждение школьников к осознанному принятию решения не курить, не употреблять алкоголь и наркотики.
2. Предоставление обучающимся альтернативных способов удовлетворения их потребностей в самовыражении и социальном развитии – физическая культура и спорт, культурные мероприятия и различные формы активного отдыха.
3. Создание обстановки в школе, защищающей обучающихся от влияния различных форм психофизической зависимости.

### ***8.8. Мониторинг здоровья***

Комплексный, динамический мониторинг здоровья участников образовательного процесса является основой системы оздоровительных и профилактических мероприятий.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Динамический мониторинг здоровья участников образовательного процесса с использованием физиологических, антропометрических, психологических показателей здоровья.

2. Составление и коррекция оздоровительных и профилактических мероприятий для участников образовательного процесса на основе мониторинга.

3. Мониторинг соблюдения санитарно-гигиенических и эргономических норм организации учебной и трудовой деятельности.

#### ***8.9. Деятельность по совершенствованию медицинского обслуживания (совместно с ЦРБ)***

Медицинская служба Школы осуществляет комплекс мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, профилактику заболеваний, снижение заболеваемости, обеспечивает своевременность и доступность медицинской помощи.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

- ежегодный профилактический осмотр обучающихся и преподавателей);
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- индивидуальная оценка состояния здоровья с учетом факторов риска;
- разработка, проведение, контроль эффективности и коррекция комплекса лечебно-профилактических, оздоровительных мероприятий и диспансерного динамического наблюдения за участниками образовательного процесса с выявленными заболеваниями;
- совершенствование обеспечения и проведения ежегодных осмотров, динамического наблюдения за здоровьем участников образовательного процесса.

### ***8.10. Духовно-нравственное воспитание обучающихся***

Администрация школы уделяет большое внимание не только физическому, но и духовному здоровью обучающихся. Духовно-нравственное воспитание является одним из приоритетных направлений деятельности.

В школе ведется предмет «Основы православной культуры», «Основы духовно-нравственной культуры народов России», внедрена Программа воспитания, одно из направлений которой духовно-нравственное воспитание. Преподаватели и обучающиеся участвуют в различных районных, областных и всероссийских творческих конкурсах, фестивалях, научно-практических конференциях, посвященных православной культуре и духовно-нравственным ценностям.

### ***8.11. Информационное обеспечение Программы***

Информационное обеспечение играет важную роль в популяризации ЗОЖ.

Данное направление осуществляется путем реализации следующих мер:

1. Формирование информационного пространства на основе сочетания различных форм учебной и внеучебной деятельности, в том числе пропагандистской, медико-профилактической, досуговой, физкультурно-оздоровительной, спортивной и др.

2. Разработка и проведение информационных кампаний, популяризирующих ценности ЗОЖ на основе систематичности, регулярности, непрерывности, преемственности информационного воздействия.

3. Организация обучения обучающихся методам и формам пропаганды ЗОЖ среди различных категорий и групп населения.

4. Анализ эффективности и корректировка пропагандистского воздействия на формирование целевых установок ЗОЖ у учащихся.

## **9. Здоровьесберегающие образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие медицинские технологии;
- здоровьесберегающие технологии административной работы в школе;
- здоровьесберегающие технологии семейного воспитания;
- здоровьесформирующие образовательные технологии, т.е. все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности.

## **10. Ожидаемые конечные результаты реализации Программы:**

- Совершенствование пропаганды здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом;
- Повышение уровня всестороннего гармоничного развития обучающихся и преподавателей, направленное на формирование и развитие культуры личности;
- Максимальное вовлечение обучающихся и преподавателей в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- Сокращение количества болеющих обучающихся и преподавателей;
- Сокращение зависимости от вредных привычек у преподавателей и обучающихся;
- Расширение спортивно-оздоровительной материально-технической базы Школы.