

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 28.08.2023 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 28.08.2023 г. № 560 -д
_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 28.08.2023 года
протокол № 1

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 28.08.2023 года
протокол № 1

**Программа по формированию
здорового образа жизни, по противодействию и профилактике вредных привычек
«Мы – здоровое поколение!»
на 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Поэтому обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы – дать необходимое образование и воспитание, может ли педагог равнодушно относиться к неблагоприятному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих учеников?

Одним из ответов на этот вопрос является Программа по формированию здорового образа жизни «Мы – здоровое поколение!», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью учебно-воспитательного процесса в школе.

Данная Программа формирования здорового образа жизни, профилактике вредных привычек (далее – Программа) является комплексной программой формирования у обучающихся, в том числе с ОВЗ, знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, профилактики и противодействия вредным привычкам, 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, вредные привычки, 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, профилактике, 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 ребёнка»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
"Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- СанПиН 1.2.3685-21 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2
- 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)»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устав ГБОУ школы № 583 Приморского района Санкт-Петербурга

Цель: 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, вейп, алкоголь, пиво, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, вейп, употребление алкоголя, пива, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья;

Принципы здоровьесберегающей педагогики

- **Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей,**
обучающихся предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием

разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым учеником. Это открывает широкие возможности для вариативности образования, реализации индивидуальных образовательных программ, адекватных развитию ребенка.

- **Учет возрастных особенностей обучающихся.**
- **Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебно-воспитательного процесса.** Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.
- **Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок — субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.
- **Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций.** Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.
- **Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы
- **Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

Исполнители, участники образовательного процесса:

- администрация общеобразовательной организации;
- педагогический коллектив;
- медицинские работники;
- 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, вейпа, пива, алкоголя, употребления наркотиков и ПАВ;
4. Сформированность у большинства обучающихся негативного отношения к употреблению табака, вейпа, пива, алкоголя, наркотиков и ПАВ;
5. Более высокая занятость обучающихся спортом;
6. Сокращение количества детей «группы риска».

План работы школы по сохранению,

укреплению здоровья обучающихся, противодействию и профилактике вредных привычек на 2023-2024 учебный год

1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся			
№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Диспансеризация учащихся	по плану	Мед.работник
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	сентябрь	Мед.работник
3.	Корректировка данных учащихся по группам здоровья	До 09.09.23 и в течение уч. года по данным мед.работников	Классные руководители, мед. работник
4.	Анализ состояния здоровья учащихся	Май 2024 г	Соц.педагог
5.	Анализ заболеваний и их динамика	Май 2024 г.	Мед.работник
6.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	систематически	Учителя - предметники

2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

1.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	Директор
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	постоянно	Администрация
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	постоянно	Администрация
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	постоянно	Рабочий по зданию
5.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану	Администрация
6.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	сентябрь	Администрация
7.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	постоянно	Администрация
8.	Составление социального паспорта	до 15.09.23 г.	Соц.педагог
9.	Учет посещаемости учащимися школы	в течение года	Классные руководители, соц.педагог
10.	Организация дежурства по школе	сентябрь	Зам.директора по ВР и УВР
11.	Составление графика работы технического персонала	август-сентябрь	Директор
12.	Корректировка вкладки «Здоровье» в электронном журнале	До 09.09.23 и в течение уч. года по данным мед.работников	Классные руководители
13.	Проведение динамических пауз в 1 классе	систематически	Учителя 1-х классов

14.	Составление расписания работы спортивных объединений ОДОД	До 01.09.23	Зав. ОДОД
15.	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся	еженедельно	Педагоги-организаторы
16.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря	постоянно	Учитель физкультуры
	Мониторинг групп здоровья школьников учителями физической культуры	постоянно	Учитель физкультуры
17.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	к началу зимнего периода	Завхоз
18.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	в течение года	Зам. по УВР
19.	Цикл бесед о здоровом питании школьников	октябрь-апрель	Педагоги-организаторы
20.	Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	Директор
21.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы	в летний период	Директор
22.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	август-сентябрь	Директор
23.	Приемка школы к новому учебному году	август	Директор

3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	Зам. директора по УВР, классные руководители
2.	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда и повторных инструктажей перед каникулами и после каникул	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, апрель, май	Классные руководители, учителя-предметники преподаватель-организатор ОБЖ,
3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	в течение года	Зам. директора по УВР
4.	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения (вкл. инструктажи перед каникулами и после каникул)	сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, январь, апрель, май и по плану воспитательной работы	Педагоги-организаторы, классные руководители преподаватель-организатор ОБЖ,
5.	Проведение тематических месячников: (ДДТТ, пожарной безопасности, ГО и ЧС, ЗОЖ)	по плану воспитательной работы	Педагоги-организаторы, преподаватель-организатор ОБЖ
6.	Организация в библиотеке выставки метод. литературы по теме здорового образа жизни	апрель	Библиотекарь
7.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	по графику мероприятий и каникул	Администрация
8.	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психологического	декабрь-январь	Соц.педагог, педагог-психолог ПМС-Центра

	состояния учащихся		
9.	Участие в районных и городских совещаниях педагогической общественности по вопросам здоровья школьников	По плану ИМЦ	Зам.директора по ВР, соц.педагог

4. Оздоровительная профилактическая работа

1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	постоянно	Учителя-предметники, отв. за кабинет
2.	Проведение тематических бесед по профилактике простудных заболеваний, ОРВИ, гриппа, Ковид-19	октябрь, март	Классные руководители, мед. работник
3	Проведение тематических бесед по профилактике СПИДа и гепатита С	декабрь	Классные руководители, мед. работник
4	Контроль соблюдения режима дня учащимися	постоянно	Классные руководители
5	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику вакцинации	Мед.работник
6	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, тематические беседы по профилактике ОРЗ, СПИДа, гепатита, сахарного диабета, энтеробиоза; просмотр тематических видеофильмов)	в течение года	Мед.работники, педагог-организатор, классные руководители, представители детской поликлиники № 114, ПМС-Центра
7	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	По обращению	Соц.педагог, классные руководители
8	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	Учителя - предметники
9	Проведение Дней здоровья	по плану воспитательной работы	Учитель физической культуры, педагоги-организаторы
10	Работа спортивных объединений ОДОД	по расписанию согласно УПП ОДОД	Педагоги доп.образования
11.	Благоустройство пришкольной территории	Сентябрь-май	Зав.хоз, педагоги-организаторы
12	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	Июнь-август	Соц.педагог
13	Проведение профилактического медосмотра педагогов школы	По графику	Администрация
14	Участие в конкурсах по здоровому образу жизни	В течение года	Классные руководители, педагоги-организаторы

4.1 Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

1.	Проведение Дня здоровья	по плану воспитательной работы	Учитель физкультуры
2.	Сдача нормативов комплекса ВФСК ГТО	До 09.09.22 и после нового 2023 г.	Учитель физкультуры, ответственный за сдачу нормативов ГТО
3.	Легкоатлетический кросс	сентябрь	Учитель физкультуры
4.	Соревнование по волейболу	декабрь	Учитель физкультуры

5.	Соревнования по чирлидингу в нач.школе	декабрь, апрель	Учитель физкультуры
6.	Проведение уроков физкультуры на пришкольном стадионе	по погоде в течение уч.года	Учитель физкультуры
7.	Эстафета «Веселые старты»	по графику Центра спорта	Учитель физкультуры
8.	Соревнование по мини-футболу	по графику Центра спорта	Учитель физкультуры
9.	Смотр строя и песни	Февраль	Учитель физкультуры
10.	Соревнование по баскетболу	Март	Учитель физкультуры
11.	Соревнование по настольному теннису	Март	Учитель физкультуры
12.	Соревнование между классами по футболу	Май	Учитель физкультуры
13.	Танцевальный конкурс	3 неделя апреля	Педагоги-организаторы
14.	Соревнования «Кожаный мяч»	по графику Центра спорта	Педагог доп.образования
15.	Соревнования по пионерболу	Март	Учитель физкультуры
16.	Соревнования на Кубок А.Белова и В. Кондрашина	Апрель	Педагог доп.образования по баскетболу

5. Работа по профилактике вредных привычек у обучающихся

1.	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	систематически	Соц.педагог, психолог, классные руководители
2.	Социально-психологическое тестирование на предмет раннего выявления употребления наркотических средств и работа по результатам тестирования	Сентябрь-ноябрь и далее по получению результатов	Зам. дир. по ВР, соц.педагог, педагог-психолог ПМС-Центра
3.	Профилактические беседы: о режиме дня школьника; о вреде алкоголя, пива, курения табака и вейпа, употребления наркотиков; о безопасности в сети Интернет; профилактике суицида и пр.	Ежемесячные тематические беседы	Классные руководители, педагоги-организаторы, педагог-психолог ПМС-Центра
4.	Встречи учащихся с работниками 86 отд. полиции, представителями прокуратуры, (в т. ч. онлайн)	ноябрь-декабрь, апрель	Зам.директора по ВР
5.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения, случаев агрессии, буллинга и работа по результатам анкетирования	Октябрь-март	Классные руководители, соц.педагог, педагог-психолог ПМС-Центра
6.	Анализ работы по проблемам подростковой среды	По получению результатов мониторинга	Зам. дир. по ВР, классные руководители, соц.педагог, педагог-психолог ПМС-Центра

6. Работа с родителями

1.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся (в т.ч. онлайн)	август, октябрь-ноябрь, декабрь-январь, апрель	Зам.директора по ВР
2.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников, представителей ПНД, ПМС-Центра, 86 отдела полиции	август, октябрь-ноябрь, декабрь-январь, апрель	Зам.директора по ВР

	Приморского района СПб		
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей (в т. ч. онлайн)	в течение года	Соц.педагог, педагог-психолог ПМС-Центра
4.	Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы	по плану воспитательной работы	Советник директора по воспитанию, классные руководители, педагоги-организаторы
5	Участие родителей в комиссии по контролю за качеством школьного питания	не реже 1 раза в месяц	Отв. по питанию
6	Участие родителей в благоустройстве пришкольной территории	по плану воспитательной работы	Завхоз, педагоги-организаторы
7	Участие в добровольческих и экологических акциях: «Сохрани дерево» «Моя первая клумба» Стань другом приюту «Друг» «Рождественский подарок» «Свеча памяти» «Книга другу» Гуманитарная помощь для бойцов СВО «Добрые сердца, заботливые руки» (для социального Центра Приморского района СПб)	по плану воспитательной работы	Советник директора по воспитанию, классные руководители, педагоги-организаторы