

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным
изучением отдельных предметов № 36»

СОГЛАСОВАНО
Управляющий Совет
Протокол от 27 апреля 2020 г.
№ 4-л

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОУ «Средняя школа № 36»
Т.И. Юркина
Приказ от «07» мая 2020г.
№ 03-08/77



ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол от «06» мая 2020г. № 9

ПРОГРАММА
«ШКОЛА – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»
муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 36»
на 2020-2025 гг.

Саранск, 2020

Содержание

1. Паспорт программы «Школа – территория здоровья»
2. Введение
3. Анализ здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения
 - 3.1. Мониторинг физического развития и диагностики здоровья обучающихся
4. Содержание программы
 - 4.1. Модель здоровьесберегающего пространства
 - 4.2. Ресурсное обеспечение школы
 - 4.3. Система управления и контроля за реализацией программы
5. Мероприятия по реализации программы «Школа – территория здоровья»
6. Условия для обеспечения безопасного здоровьесберегающего учебного процесса
 7. Взаимодействие с участниками образовательного процесса
8. Ожидаемые результаты
9. Заключение
10. Приложение
 - 10.1. ПОДПРОГРАММА "СПАСИБО, НЕТ!" (профилактика алкоголизма, табакокурения и употребления ПАВ несовершеннолетними)

1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Школа - территория здоровья» муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36» (далее - школа) на 2020-2025 гг.
Нормативно-правовая база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - Федеральный закон Российской Федерации от 21.11.2011г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); - СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2011г. № 189, - Конвенция по правам ребенка ст.6 п.1.2, - Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 года): ст.41 п.3, - Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998 года №124-ФЗ (с изменениями и дополнениями); - Гражданский кодекс Российской Федерации от 30 ноября 1994 года № 51-ФЗ: глава 59 ст.1064, 1065 «Общие основания ответственности за причинение вреда» (с изменениями и дополнениями), - Семейный Кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 года № 223-ФЗ: раздел 4 гл.12 ст.63, 65 «Права родителей по воспитанию и образованию детей» (ред. от 02.12.2019г.) (с изменениями и дополнениями), - Приказ Минобразования РФ от 15.01.2002г. № 76 «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях», - Письмо Минобразования от 12.07.2000г. №22-06.778 «О принятии дополнительных мер по предотвращению несчастных случаев с обучающимися и работниками образовательных учреждений», - локальные акты школы, регламентирующие вопросы охраны здоровья обучающихся.
Цель программы	Создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего развитие личности обучающегося с учетом физиологических и интеллектуальных способностей, удовлетворение ее особых образовательных потребностей и возможностей
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пропаганда здорового образа жизни, расширение кругозора обучающихся в области физической культуры и спорта. 2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. 3. Разработка системы мер, уменьшающих риск возникновения заболеваний и повреждений, связанных с социальными аспектами жизни обучающихся и минимизирующих влияние

	<p>стрессообразующих факторов образования.</p> <p>4. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.</p> <p>5. Организация учебно-воспитательного процесса в школе с учётом результатов медико-психологического обследования обучающихся.</p> <p>6. Плановая организация полноценного сбалансированного питания обучающихся.</p> <p>7. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья обучающихся.</p>
Сроки и этапы реализации программы	<p>1 этап – январь 2020 г. – сентябрь 2020 г. подготовительный</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализ мониторинга заболеваемости обучающихся; - анализ фактов нарушения ПДД обучающимися; - анализ динамики формирования отношения к вредным привычкам; -изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение; -разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий. <p>2 этап – сентябрь 2020 г. – сентябрь 2024 г. апробационный:</p> <ul style="list-style-type: none"> – внедрение новых форм, методов пропаганды ЗОЖ и выявление наиболее эффективных; -систематическая учебная и воспитательная деятельность по пропаганде ЗОЖ; -выполнение оздоровительных мероприятий; - функционирование службы школьной медиации. <p>3 этап - сентябрь 2024 г.- январь 2025 г. контрольно-обобщающий:</p> <ul style="list-style-type: none"> -сбор и анализ результатов выполнения программы; -коррекции деятельности.
Исполнители основных мероприятий программы	<p>заместители директора по УВР, заместитель директора по ВР, педагог-психолог, педагог-организатор, учителя-предметники, классные руководители, медицинские работники.</p>
Основные направления деятельности и предполагаемые формы работы	<p>1.Медицинское направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения обучающихся и формирование их здоровья; -составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований; -проведение физкультурминуток; -гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня; -четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы; - планомерная организация горячего питания обучающихся;

	<p>-реабилитационную работу; -обязательное медицинское обследование.</p> <p>2. Просветительское направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию деятельности с обучающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; - пропаганду здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, ОБЖ, физической культуры). <p>3. Психолого-педагогическое направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности; - предупреждение проблем развития обучающегося; - обеспечение адаптации на разных этапах обучения; - развитие познавательной и учебной мотивации; - формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля; - совершенствование деятельности психолого - медико - педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся и совершенствованию здоровьесберегающих технологий обучения; - организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи обучающимся. <p>4. Спортивно-оздоровительное направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу; - привлечение системы кружковой, внеклассной и внеурочной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся; широкое привлечение обучающихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. <p>5. Диагностическое направление предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: <ol style="list-style-type: none"> 1) общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; 2) текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей); 3) режим дня, бытовые условия; внешкольная занятость дополнительными занятиями.
Реализация	1. Ежедневное выполнение утренней гимнастики,

основных направлений программы	<p>соблюдение режима труда и отдыха.</p> <p>2. Проведение динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.</p> <p>3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой в классе работы.</p> <p>4. Контроль над сменой видов деятельности обучающихся в течение дня.</p> <p>5. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений, коридоров и рекреаций комнатными растениями.</p> <p>6. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.</p> <p>7. Обеспечение каждого обучающегося горячим питанием.</p> <p>8. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.</p> <p>9. Привлечение обучающихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.</p> <p>10. В рамках обучения обучающихся правильному отношению к собственному здоровью проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.</p> <p>11. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.</p> <p>12. Обучение обучающихся оказанию первой медицинской помощи.</p>
Ресурсное обеспечение реализации программы	Наличие профессионального творческого педагогического коллектива, заинтересованного в создании здоровьесберегающего пространства школы.
Формы контроля	Результативность работы рассматривается 1 раз в год на методических объединениях (МО) учителей физической культуры, ОБЖ и технологии, методических объединениях классных руководителей школы.
Инструментарий проведения контроля	<ul style="list-style-type: none"> - мониторинг результативности выполнения программы; - степень участия обучающихся в акциях по пропаганде ЗОЖ; - анализ статистических показателей и мониторинговых исследований; - опросы учащихся, родителей, педагогов; - общественная оценка качества работы школы– анкетирование всех участников образовательного процесса.
Ожидаемые результаты реализации программы	<p>1. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания обучающихся в образовательном учреждении</p> <p>2. Создание современного пространства, обеспечивающего охрану и укрепление физического и психического здоровья обучающихся</p> <p>3. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.</p>

2. Введение

Образование и здоровье – фундаментальные жизненные блага, качеством которых определяется и уровень жизни отдельного человека, и состоятельность каждого государства. Негативные тенденции в здоровье россиян, разработка и реализация мер по их устранению должны находиться в поле зрения не только ученых, но и педагогов, родителей.

Перед образовательными учреждениями сегодня стоит задача формирования всесторонне развитой личности, которая не только усваивала бы навыки умственного труда, овладевала нужными знаниями в условиях значительных информационных нагрузок, но и развивалась здоровой духовно, физически и психологически. Последнее особенно важно, так как нет у человека большей ценности, чем здоровье.

От состояния здоровья обучающихся во многом зависит благополучие любого общества. Задача новой российской школы – создать условия для существования и развития обучающегося в системе, способной помочь ему открыть себя, свои умения, развить свое творчество.

Необходимым условием существования индивидуума на современном этапе, становится здоровый образ жизни. Здоровая личность – один из основных критериев качества образования сегодня. В последние годы у большинства обучающихся наблюдается существенное отставание или отклонение от показателей развития нормального ребёнка как физическом развитии, как и в умственном. В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровья обучающихся объявлено актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности. Поэтому цель работы школы по здоровьесбережению для обучающихся - создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающего развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных способностей, удовлетворение ее особых образовательных потребностей и возможностей.

Задачи:

- развитие просветительской, профилактической, коррекционной, работы, а также деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся, родителей (законных представителей) и их установок на здоровый образ жизни;
- улучшение санитарно-гигиенических условий и возможностей для оптимизации двигательной активности обучающихся, их оздоровления средствами физической культуры и спорта;
- широкое применение педагогических технологий, опирающихся в образовательном процессе, а на дифференцированный и индивидуальный подход к обучению обучающихся, в том числе в области физической культуры;
- обогащение содержания, форм и методов внеурочной деятельности и воспитания обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ);
- укрепление взаимодействия школы с учреждениями здравоохранения, культуры, спорта, социальной защиты;
- мониторинг состояния здоровьесберегающей деятельности, здоровья, физического и психического развития обучающихся, педагогов.

3. Анализ здоровьесберегающего пространства школы.

Здоровьесберегающее пространство школы включает 2 взаимосвязанные структуры:

- организацию учебной деятельности;
- организацию воспитательной деятельности.

Реализация направлений здоровьесберегающей деятельности в школе осуществляется с учетом мнений и запросов всех участников учебно-воспитательной деятельности. В медицинском направлении в школе проводится большая работа по сохранению физического здоровья, укреплению имеющегося здоровья без отрыва от занятий, профилактике сезонных заболеваний. Одной из важнейших проблем является сохранение и формирование здоровья обучающихся. Поэтому основное направление в работе школы – это профилактика соматических заболеваний, профилактика вредных привычек и привитие здорового образа жизни.

В каждом кабинете школы соблюдаются санитарно-гигиенические условия: чистота, температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей. Для обучающихся созданы основные составляющие элементы ЗОЖ: рациональное питание, ежедневные утренние зарядки до начала учебных занятий, общеукрепляющие и антистрессовые мероприятия, полноценный отдых, 20-минутные динамические паузы для обучающихся (дополнительная большая перемена между третьем и четвертым уроками).

Обучающий аспект этой системы включает в себя: освоение учебных программ по здоровому образу жизни; освоение пособий для педагогов и обучающихся; обучение классных руководителей активным методам формирования навыков здорового образа жизни.

В школе реализуется Федеральная Государственная программа «Доступная среда», которая направлена на создание системы комплексной помощи обучающимся с ОВЗ, эффективность их реабилитации за счёт доступности образовательной среды, преодоление самоизоляции обучающихся с ОВЗ и негативного отношения к ним. Программа «Доступная среда» обеспечивает:

- создание специальных условий воспитания, обучения, позволяющих учитывать особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ;
- социальную адаптацию и интеграцию обучающихся с особыми образовательными потребностями в школе;
- реализацию прав обучающихся с ОВЗ, что способствует их полноценному участию в жизни общества.

Результаты:

- позитивный эффект для уровня качества образования обучающихся с ОВЗ, повышение качества их образования, успешная социализация в обществе;
- обновление качества образования за счет работы над индивидуальными проектами, участием в конкурсах, выставках, конференциях различного уровня.

3.1. Мониторинг физического развития и диагностики здоровья обучающихся

Ежегодно в сентябре месяце проводится диагностика (100% охват обучающихся) по изучению уровня здоровья и заболеваемости обучающихся с привлечением специалистов.

Сведения о соматическом здоровье обучающихся

Заболевания	2017-2018	2018-2019	2019-2020
Заболевания желудочно-кишечного тракта	18	18	13
Заболевания органов дыхания	15	13	8
Нарушение осанки. Сколиоз	28	26	22
Ожирение/дефицит массы тела	4	4	4
Вегето-сосудистая дистония	12	12	8
Заболевание кожи	4	4	4
Болезни эндокринной системы	-	2	4
Заболевания органов зрения	4	6	10
Заболевания нервной системы	17	15	8

**Распределение обучающихся по группам здоровья
(включая обучающихся на дому)**

Группы здоровья	Количество обучающихся		
	2017-2018	2018-2019	2019-2020
I	41	40	42
II	672	681	681
III	82	82	97
IV	8	10	9
V	-	-	-

**Распределение обучающихся по физкультурным группам
(включая обучающихся на дому)**

Группа	Количество обучающихся		
	2017-2018	2018-2019	2019-2020
Основная	670	713	722
Подготовительная	125	90	97
Специальная медицинская	8	10	13

Углубленный медицинский осмотр, проходят обучающиеся:

- в 10 лет (5 класс) – переход к предметному обучению;
- в 14 – 15 лет (9 класс) – пубертатный период.

В целях профилактики туберкулеза все подростки с 15 лет проходят флюорографическое обследование.

За 3 года наблюдаются небольшие изменения и улучшения состояния здоровья обучающихся. Можно наблюдать некоторую стабильность и даже положительную динамику заболеваний желудочно-кишечного тракта, что связано с организацией мероприятий по здоровому питанию. Учителями физической культуры разработаны комплексы занятий по профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата, профилактике простудных заболеваний, что в конечном результате приводит к снижению количества пропусков обучающимися по болезни.

Анализируя результаты мониторинга диагностики физического развития и мониторинга здоровья обучающихся необходимо продолжить работу по спортивно-оздоровительному направлению, использовать современные здоровьесберегающие технологии на уроках и во внеурочной деятельности

Наиболее распространенными заболеваниями среди обучающихся нашей школы являются: заболевания опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения и пищеварительной системы.

По данным результатам наблюдается неравномерное развитие показателей либо в сторону ухудшения состояния, либо его снижения. В чем причины таких всплесков и каким образом можно их остановить или предотвратить?

Напряженные и интенсивные условия современной жизни, существенное изменение содержания и форм школьного обучения с особой остротой ставят вопрос о влиянии факторов обучения на здоровье ребенка, о соотношении факторов обучения и здоровья в общем развитии.

Школа в определенный период жизни человека является необходимой средой, в которой ребенок должен развиваться полноценно и гармонично, ведь ребенок находится в школе более половины дня. Но, если допускаются нарушения в приспособлении к этой среде, если среда не учитывает особенности организма ребенка, то неминуемы серьезные отклонения в состоянии физического и психического здоровья, нарушения в развитии и срыв социально-психологических адаптаций.

Состояние здоровья обучающихся является главной задачей, определяющей настоящее и будущее. И просто необходимо сделать все, чтобы сохранение здоровья обучающихся превратилось в одно из приоритетных направлений деятельности школы.

4. Содержание программы

4.1. Модель здоровьесберегающего пространства школы

Сегодня есть объективная необходимость взглянуть на пространство современного образовательного учреждения с точки зрения охраны и укрепления здоровья учащихся и ответить на вопрос: можно ли сделать пространство учреждения действительно здоровьесберегающим? В процессе моделирования такого пространства ранее внимание обращалось, прежде всего, на те направления и средства работы, которые имеют непосредственное отношение к функциям школы, помогают уменьшить школьные факторы риска по отношению к здоровью обучающихся, учитывают особенности среды жизнедеятельности участников образовательного процесса, способствуют налаживанию эффективного межведомственного сотрудничества и взаимодействия школы с ведомствами и учреждениями, работающими в области охраны и укрепления здоровья (рис 1).



В школе функционирует в соответствии с утвержденным планом медико-психолого-педагогический консилиум, объединяющий усилия разных специалистов (медицинский работник, педагог-психолог, учитель-логопед, учителя-предметники). Педагогический коллектив школы проходит курсы повышения квалификации каждые 3 года, включая охрану здоровья обучающихся в процессе обучения, оказание первой медицинской помощи.

Функциональные ресурсы различных категорий работников школы.

Функции медицинской службы школы:

- проведение диспансеризации обучающихся школы;
- медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы.

Функции педагога-психолога и социального педагога (при наличии):

- организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки обучающихся из таких семей;
- организация работы психолого-педагогической службы в школе.

Функции Администрации:

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в школе;
- организация преподавания вопросов здоровья человека на уроках по окружающему миру, биологии и ОБЖ;
- организация и контроль уроков физической культуры;
- обеспечение работы спортивного зала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль.

Функции классного руководителя:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности обучающихся в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике вредных привычек алкоголизма, табакокурения;
- организация и проведение профилактических работ с родителями (законными представителями);
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, КДН и ЗП, ОДН, медработниками, наркологами;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- организация и проведение исследования уровня физического и психофизического здоровья обучающихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний обучающимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

4.2.2. Система управления и контроля за реализацией программы.

Контроль за реализацией мероприятий программы осуществляют исполнители в рамках должностных компетентностей:

- проведение заседаний Методический объединений школы;
- посещение и взаимопосещение уроков, проводимых по здоровому образу жизни;
- мониторинг состояния здоровья обучающихся;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью обучающихся в свете формирования здорового образа жизни.

Общее руководство осуществляет творческая группа работников школы под руководством заместителя директора по воспитательной работе.

5. Мероприятия по реализации программы «Школа – территория здоровья»

Мероприятия	Сроки реализации	Ответственный
1. Организационно-методическая деятельность по здоровьесбережению всех участников образовательного процесса		
Создание информационного и материально-технического обеспечения здоровьесберегающей деятельности школы	2020 – 2023 гг.	Зам.директора по ВР
Организация психолого-педагогического сопровождения развивающихся программ Проведение системы тренингов, направленных на профилактику эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.	Ноябрь каждого учебного года	Педагог-психолог
Разработка рекомендаций по проведению спортивно-оздоровительного классного часа в школе, динамических пауз, физкультминуток на уроках.	2022г.	Зам. директора по ВР, руководитель МО учителей физической культуры
Разработка цикла семинаров для педагогического коллектива по здоровьесберегающим технологиям	2021г.	Зам.директора по ВР, педагог-психолог, мед.работники
Мониторинг физического здоровья обучающихся по итогам медосмотра.	ежегодно	Мед. работники
Организация и проведение лекций, родительских собраний по проблемам возрастных особенностей обучающихся	ежегодно	Зам. директора по ВР, мед.работники
Проведение итоговой и промежуточной аттестации с учетом здоровья обучающихся	ежегодно	Зам. директора по УВР
Лекции для родителей будущих первоклассников «Как подготовить ребенка к школе»	ежегодно	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
Составление расписания уроков и занятий по внеурочной деятельности в соответствии СанПиНом.	ежегодно	Зам. директора по УВР
2. Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий		

Применение на уроках здоровьесберегающих технологий	постоянно	Учителя-предметники
Организация профилактических осмотров состояния здоровья обучающихся и сотрудников школы на основании диспансерного и компьютерного обследования	По отдельному графику	Мед. работники
Проведение профилактической вакцинации против гриппа	Сентябрь-октябрь, ежегодно	Мед. работники
Профилактика болезней (близорукости, сколиоза, инфекционных заболеваний), вредных привычек (табакокурения, алкоголизма).	в течение года	Мед. работники
Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием школьных помещений: – освещенность учебных кабинетов. – проветривание учебных кабинетов. – влажные уборки в помещениях. – озеленение школы.	в течение года	Администрация,
Контроль за выполнением норм СанПиН, охраны труда и антитеррористической безопасности	постоянно	Администрация
1. Профилактическая работа по предупреждению травматизма: – инструктаж обучающихся по мерам безопасности на уроках химии, физики, информатики, труда и физической культуры. – Создание безопасных условий на учебных местах 2. Работа по предупреждению дорожно-транспортного травматизма: - классные часы, викторины по ПДД; - занятия отряда ЮИД; - встречи с работниками ГИБДД.	постоянно	Зам. директора по ВР, мед. работники, кл. руководители
3. Организация питания		
Обеспечение качественным горячим питанием обучающихся 1 – 11х классов	ежедневно	Кл.руководители
4. Инновационная деятельность по укреплению и сохранению здоровья обучающихся в школе		
Мониторинг результативности реализации программы по изучению здоровья обучающихся и искоренению вредных привычек	ежегодно	Зам директора по ВР, медицинские работники, педагог-психолог
Мониторинг адаптации обучающихся, имеющих трудности в обучении, к учебному процессу	в течение года	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
Работа службы психолого-педагогического сопровождения для обучающихся	в течение года	Зам. директора по УВР, педагог-психолог
Внедрение здоровьесберегающих технологий в практику преподавания «Физической культуры», курса «Основы безопасности жизнедеятельности»	постоянно	Учителя физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ

Интеграция во всех учебных предметах и воспитательных программах вопросов профилактики заболеваний; формирования основ здорового образа жизни	ежегодно	Учителя-предметники
Изучение индивидуальных и личностных психофизиологических особенностей учащихся с целью дифференциации учебно-воспитательного процесса. Анализ состояния психологического здоровья вновь поступивших обучающихся	ежегодно	Педагог-психолог
Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, модульное обучение, игровые технологии)	постоянно	Учителя-предметники
5. Формирование привычки здорового образа жизни у участников учебно-воспитательного процесса		
Организация внеурочной деятельности по физической культуре и спорту	ежегодно	Зам. директора по ВР, учителя физической культуры
Проведение традиционных общешкольных спортивных соревнований и спортивно-оздоровительных мероприятий в ОУ, обеспечивающих формирование здорового образа жизни.	в течение учебного года	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, учителя физической культуры
Организация «Малышкиной школы» с дошкольниками по подготовке к школе	постоянно	Зам. директора по УВР
Контроль за расписанием уроков в целях упорядочения учебной нагрузки. Контроль за объёмом домашнего задания	в течение года	Администрация школы, зам. директора по УВР учителя-предметники
Контроль за выполнением программ по предметам ОБЖ, физкультуре	в конце каждой четверти	Зам. директора по УВР
Введение в систему учебно-воспитательной работы школы мероприятий по здоровьесбережению	в течение года	Администрация школы Учителя-предметники
Организация каникулярного отдыха и оздоровления обучающихся	ежегодно	Классные руководители
6. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта		
Введение оздоровительных мероприятий в режим работы школы: - обязательная ежедневная физическая зарядка перед началом учебного дня; - подвижные перемены; - физкультминутки и физические разрядки на	Постоянно	Кл. руководители

уроках.		
Проведение тематических классных часов по проблемам здорового образа жизни.	Ежегодно по графику классных часов	Кл. руководители
Организация и проведение Дней Здоровья, спортивных соревнований в школе для учащихся, учителей, родителей	В течение года	Зам. директора по ВР, учителя физкультуры
Проведение методического объединения по вопросу «Здоровьесберегающая организация образовательного процесса»	По плану МО	Руководитель МО
Использование в учебном и воспитательном процессе комплексных физических упражнений для динамических пауз на уроках и во внеурочное время	В течение года	Учителя физической культуры
Осуществление мер по модернизации системы физического воспитания на основе современных технологий и методик	В течение года	Учителя физической культуры
Контрольно-обобщающий анализ проделанной работы (2024 - 2025 год)		
Анкетирование родителей, обучающихся, педагогов на предмет удовлетворённости результатами реализации Программы	В течение года	Педагог-психолог, кл. руководители
Сравнение медицинских показателей состояния здоровья учащихся до и после реализации Программы «Школа-территория здоровья»	В течение года	Мед. работники
Сбор и анализ результатов выполнения программы.	Март - апрель	Зам. Директора по ВР
Обсуждение итогов реализации Программы «Школа - территория здоровья» в коллективе педагогов, родителей, учащихся на педагогическом совете, родительских собраниях, классных часах.	В течение года	Администрация школы, педагоги
Коррекция Программы «Школа-территория здоровья» по итогам реализации	Апрель – май 2025 год	Зам. директора по ВР

6. Условия для обеспечения безопасного здоровьесберегающего учебного процесса

Ставя перед собой задачу формирования всесторонне развитой личности, необходимо создание условий для поддержания и укрепления психологического здоровья учащихся, координации учебной нагрузки, учебных программ и планов, рационального распределения учебных нагрузок:

1 класс – пятидневная рабочая неделя, три урока по тридцать минут в первой четверти, четыре урока по 35 минут во II – IV четвертях, обязательное включение динамической паузы – 40 минут после второго урока, дополнительные каникулы в третьей четверти после 4-х недель учебы.

2–4 классы – введение третьего часа физкультуры с обязательным проведением занятий на свежем воздухе.

5– 11 классы – введение третьего часа физкультуры.

Нагрузку по трудности предметов распределять расписанием так, чтобы она была минимальна на первом уроке, возрастала до максимальной на втором – третьем уроках в начальных классах, на третьем – четвертом – в средних и старших классах; от минимальной в понедельник до максимальной – в среду – четверг и снова до минимальной в субботу. Проведение сдвоенных уроков допускается в старших классах по профильным дисциплинам, уроков – семинаров, уроков развития речи;

Проведение контрольных работ регламентировано утвержденным администрацией планом. Проведение более одной контрольной работы в течение дня строго запрещено;

С целью недопущения перегрузок администрации школы постоянно осуществлять контроль за объемом заданных домашних заданий. С учетом индивидуально-типологических особенностей психики по рекомендации школьного педагога-психолога для обучающихся практиковать индивидуальные домашние задания;

Практиковать проведение интегрированных уроков по различным предметам школьного курса с включением тем, связанных с воспитанием потребности к здоровому образу жизни.

В школе ведется систематическая работа по профилактике правонарушений, употребления алкоголя и ПАВ.

Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный	Участники мероприятия
Диагностика и (или) анкетирование обучающихся на предмет выявления фактов употребления ими алкоголя, табачных изделий, наркотических веществ, отношения к вредным привычкам.	Апрель/ октябрь	Педагог-психолог	5-11 классы
Проведение акции «День борьбы с вредными привычками», приуроченной к Международному Дню борьбы со СПИДОМ, борьбы с наркоманией и курением (беседы, выпуск памяток, конкурс рисунков, плакатов, презентаций), проведение профилактических дней (по отдельному плану)	Ежегодно 1-я неделя декабря	Зам. директора по ВР, классные руководители,	5-11 классов, родители, педагогич. коллектив
Проведение городской акции «Наркотикам - нет!»	Ежегодно ноябрь	Зам. директора по ВР, классные руководители	5-11 классы
Проведение акции "За здоровый образ жизни" (по отдельному плану с беседами, выпусками памяток, конкурсами рисунков, плакатов, презентаций)	Ежегодно Октябрь-ноябрь	Зам. директора по ВР, классные руководители	1-11 классы, родители
Освещение вопросов профилактики курения, алкоголизма и наркомании с обучающимися с приглашением специалистов органов профилактики	1 раз в 2 четверти	Классные руководители	4-11 классы
Родительские собрания, выпуск памяток для родителей о профилактике	В течение года	Администрация школы.	Родительская общественность

употребления несовершеннолетними.	ПАВ		Классные руководители.	ть 1-11 классов
Совет по профилактике правонарушений и злоупотребления несовершеннолетними	ПАВ	1 раз в месяц	Зам. директора по ВР, члены Совета	

7. Взаимодействие с участниками образовательного процесса (социальное партнерство, работа с родителями)

Школа тесно сотрудничает с:

1. ГБУ РМ СШОР по баскетболу и волейболу Октябрьском районе го Саранск,
2. МУДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1»,
3. ГАУ РМ "Спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике»,
4. Советом ветеранов Октябрьского района го Саранск,
5. ГБУЗ РМ «Детская поликлиника № 4»,
6. ГКУ РМ «Республиканский социальный приют «Надежда»»,
7. Федеральное Управление по контролю за оборотом наркотиков по РМ,
8. ОДН ОП № 1 УМВД России по РМ,
9. УГИБДД МВД по Республике Мордовия.

8. Критерии эффективности реализации целевой программы:

1. Количество (динамика) чрезвычайных ситуаций в школе.
2. Количество официальных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, в которых принимает участие школа;
3. Доля обучающихся, охваченных различными формами физкультурно-оздоровительной работы;
4. Численность обучающихся, занимающихся в спортивных секциях по месту жительства.

Для обучающихся:

1. Количество пропусков учебных занятий обучающимися;
2. Количество уроков физической культуры, пропущенных учащимися;
3. Доля обучающихся, участвующих в дополнительном образовании;
4. Доля обучающихся, занимающихся в физкультурных и спортивных секциях, кружках по отношению к общему их количеству;
5. Доля обучающихся, получивших травмы, по отношению к общему их количеству;
6. Количество (динамика) несчастных случаев в школе.

Для педагогов:

1. Доля педагогов, повысивших квалификацию в области обеспечения здоровья и безопасности учащихся, по отношению к общему их количеству;
2. Доля педагогов, владеющих здоровьесберегающими технологиями, по отношению к общему их количеству.

Социальный эффект от реализации программы

Для школы и родителей	Совершенствование здоровьесберегающей образовательной среды школы. Развитие социального партнерства с целью оптимизации здоровьесозидающего пространства школы. Развитие службы здоровья и службы сопровождения. Учет и реализация интересов основных субъектов
-----------------------	--

	образовательного процесса. Повышение удовлетворенности родителей качеством предоставленных образовательных услуг
Для обучающихся	Обеспечение образовательных запросов учащихся, имеющих особые образовательные потребности. Изменение отношения к своему здоровью как к ценности.

9. Ожидаемые результаты

Реализация программы «Школа- территория здоровья» позволит:

- сформировать здоровьесберегающую среду в школе;
- разработать и внедрить системы мер по сохранению и укреплению здоровья обучающихся в практику работы школы;
- работать над улучшением состояния здоровья обучающихся, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития
- овладеть навыками сохранения собственного здоровья и формирование компетентности «быть здоровым» у всех субъектов образовательного процесса;
- повысить успешность обучающихся в процессе обучения и овладения различными видами деятельности за счет снижения заболеваемости;
- улучшить качества обучения и воспитания обучающихся на основе адаптивной психосберегающей среды и здоровьесберегающих технологий образования;
- увеличить охват обучающихся физкультурно-оздоровительной работой, сужение сферы противоправных действий;
- уменьшить количество обучающихся, употребляющих ПАВ;
- снижение заболеваемости и функциональной напряженности обучающихся;
- усовершенствование организации здорового и рационального питания обучающихся в школе;
- повышение уровня валеологической грамотности и обеспечение безопасной жизнедеятельности обучающихся и их родителей;
- рост спортивных достижений обучающихся;
- повышение профессиональной компетенции педагогов и работников школы в сохранении и укреплении физического, нравственного, морального и социального здоровья обучающихся.

Грамотное использование и учет всех составляющих здоровьесберегающей образовательной среды позволяет в дальнейшем не только сохранить здоровую личность обучающегося, но и укрепляет его здоровье, а также развивает интерес к здоровому образу жизни.

Главным результатом работы программы «Школа -территория здоровья» будет выступать здоровый выпускник, адаптированный к социальной жизни, обладающий навыками выбора, коммуникации, самоанализа, опытом работы в группе, команде, разнообразным реальным жизненным опытом.

10. Заключение

Программа «Школа-территория здоровья» рассчитана на 5 лет и предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию.

Следует уделить особое внимание решению следующих задач:

- Отработка системы выявления уровня здоровья обучающихся и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения;
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования ЗОЖ;

– Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей; а также углубиться в вопросы, связанные с мониторингом спортивно-оздоровительной работы в школе.

– Успешность осуществления поставленной цели будет во многом зависеть от включенности педагогического коллектива в процесс реализации данной программы, осознанного понимания каждым учителем значимости стоящих перед ним задач.

ПОДПРОГРАММА "СПАСИБО, НЕТ!" (профилактика алкоголизма, табакурения и употребления ПАВ несовершеннолетними)

1.1. Введение ПОЧЕМУ «СПАСИБО, НЕТ!»?

Общество, в котором мы живем, характеризуется крайней степенью социально-психологической нестабильности. В таких условиях везде и всегда возникает почва для социально- негативных явлений, таких как преступность, падение нравов, наркомания и алкоголизм. Девальвация культурных ценностей, неуверенность в завтрашнем дне плюс неумение или неспособность части населения, особенно подростков и молодежи, активно справляться с жизненными трудностями – вот те предпосылки, которые обеспечивают наркомании и алкоголизму прочные позиции в обществе. Стремительный рост наркомании за последние несколько лет, свидетельствует не только о социальном неблагополучии, но и о том, что общество и государство оказались неспособными противостоять этому явлению.

Тема наркомании и молодежной наркомании особенно стала не просто предметом открытого обсуждения на любом уровне, но своего рода обязательной составляющей социального диалога. О наркомании говорить уже не стыдно и не страшно, а, напротив, актуально и злободневно. Болезнь легче предотвратить, чем вылечить – эта банальная истина особенно справедлива, когда речь идет о наркотиках. Однако, как показывает практический опыт специалистов и результаты исследований, страх болезни и смерти для подростков не является сдерживающим фактором. А направленная антинаркотическая работа в виде массовых акций и мероприятий, тематических лекций и назидательных буклетов имеет обратный эффект – привлечение внимания и интереса.

Психологи настаивают на том, что нужно перестать говорить о наркотиках, а пропагандировать здоровый образ жизни. Необходима комплексная программа работы с молодежью, причем с позитивной, а не с негативной направленностью. Основным в организации антинаркотической работы должна стать ориентация на здоровую молодежь. На сегодняшний день в решении этой проблемы много ожидают от образовательных учреждений. Вся современная профилактическая работа, так или иначе, сосредотачивается именно здесь.

Суть программы "Спасибо, нет!" в том, чтобы соучаствовать и сопереживать. используя творческие приемы, через игру моделировать различные опасные ситуации и выходы из них.

Общая цель программы помочь подросткам и молодежи безболезненно отказаться от искушений, сформировать в них отрицательное отношение к алкоголю и наркотикам.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ "СПАСИБО, НЕТ!"

Главная цель программы: повышение духовного уровня молодежи, формирование ответственного поведения, охраняющего здоровье и жизнь подростка. Программа будет продуктивной, если будет способствовать не только росту числа подростков, не употребляющих алкоголь и наркотики, но и развитию творческих способностей и образного мышления, независимости и ответственности, в рамках которых различные ограничения имеют лишь положительный смысл.

Обучающиеся должны сами научиться ограничивать себя, а не кто-то их должен "учить".

Программа "Спасибо, нет!" ставит перед собой *следующие задачи*:

- формирование антиалкогольных и антинаркотических установок;
- развитию навыков межличностного игрового общения;
- развитие у обучающихся способности к распознаванию и оценке рискованных ситуаций, обучающихся в бесконфликтное противостояние внешнему воздействию ровесников и взрослых;
- развитие независимости и личной ответственности;
- включение в обучение игровых программ воспитания в трезвости, начиная с младших классов и до окончания школы.

Механизм реализации программы.

Программа "Спасибо, нет!" является долгосрочным проектом. В Школе программа реализуется в работе ученического самоуправления, классными руководителями при организации профилактической работы с классом, а так же педагогом-психологом при проведении мероприятий.

1.3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Формирование планов занятий.

1. Составляя план занятий, необходимо определить их цели. Они могут быть выражены в общей форме, вытекая из основной идеи программы "Спасибо, нет!". Однако трудно ожидать, что в течение занятия удастся их достичь. Лучше выполнить это поэтапно.

Примерные методические приемы:

- обучающиеся через свою художественную или литературную деятельность, творчество представляют здоровый образ жизни;
- через произведения художественного или литературного творчества показывают способы приятного и полезного проведения свободного времени в компании;
- с помощью интервью определяют положительные качества подростков, моральный облик молодого человека, его ценности;
- в ходе инсценировки упражняются в выборе такого поведения, которое защищало бы их от давления ровесников и взрослых, принуждающих к опасным действиям.

2. Определить время проведения занятий.

Можно спланировать так, чтобы на выполнение задания достаточно было одного урока. А можно составить цикл взаимосвязанных заданий, которые осуществляются на нескольких занятиях.

3. Определить место проведения занятия.

Занятия могут проходить во время учебного процесса в классе или после уроков в более неформальной обстановке.

4. Подготовить необходимые материалы.

Вопросы для самоконтроля.

После окончания занятия необходимо ответить на следующие вопросы:

- Достигнуты ли цели?
- Если да, то что об этом свидетельствует?
- Что способствовало и что мешало?
- Было ли что-нибудь необычное в ходе занятия?
- Что удивило или заинтересовало? Имеет смысл сравнить свои ответы с

полученной обратной связью.

5. Методика подготовки игры.

Подготавливая игру, необходимо определить ее цели и задачи. Некоторые задачи дидактических игр, как части общей методики воспитания в трезвости, можно сформулировать в виде заданий, которые определяют конкретные действия учащихся.

Вот примерный их перечень:

- подготовка и проведение интервью, бесед в определенных кругах;
- оформление плакатов, пропагандирующих трезвый образ жизни;
- разработка предложений по корректировке юридических норм, касающихся наказания правонарушителей, находящихся в нетрезвом состоянии;
- организация выставки на тему, связанную с проблемами алкоголя, наркотиков, СПИДа.

Необходимо помнить, что каждое упражнение может иметь отрицательный эффект, если оно преподнесено с нарушением условий, без учета подготовленности и других особенностей аудитории. Избегайте решений, которые могут вызвать отрицательные эмоции (например, инсценировка, показывающая смерть, которая является следствием потребления наркотиков). Избегайте постановок, в которых подростки подражают поведению нетрезвых и больных лиц, вызывающих смех.

Разрабатывая правила игры и ролевые функции, необходимо обратить внимание на особенности характеров участвующих в ней лиц. Это становится очень важным, когда речь идет о формировании антиалкогольных и антинаркотических установок у подростков. Важен не только возраст обучающихся и степень их общего, эмоционального и социального развития, но и их принципы, знания и опыт, связанные с этими проблемами.

Учесть такие факторы довольно сложно, так как по разным причинам обучающиеся скрывают их. Поэтому, разрабатывая игру, необходимо как можно больше узнать об аудитории различными путями (например, посредством анкетирования, бесед, викторин и т.д.) Планируя игру, стоит избегать таких элементов, которые бы поставили учеников в ситуацию замешательства или могли бы вызвать стресс вследствие личного негативного опыта некоторых из них.

Результаты игры следует обсудить. Такое обсуждение должно охватывать вопросы или проблемы, которые непосредственно связаны с целями игры. Не стоит тщательно планировать ход дискуссии, так как при этом можно утратить искренность и естественность. Однако полезно подготовить список вопросов, которые могли бы развивать и поддержать дискуссию в критический момент.

Содержание упражнений и тематических блоков.

1. Анкета на знакомство.

Время: 45 минут.

Цель: знакомство друг с другом.

Вспомогательный материал: анкета со следующими вопросами:

1. У кого такой же цвет глаз, как и у тебя?
2. Кто родился в том же городе, что и ты?
3. У кого дома никто не курит?
4. У кого такой же знак зодиака, как и у тебя?
5. Кто любит петь, принимая душ?
6. Кто любит такой же десерт, что и ты?
7. У кого знакомые живут за пределами России?
8. У кого в имени больше 7 букв?
9. Кто любит делать физические упражнения?
10. Кто смотрит телевизор меньше 5 часов в сутки?
11. Кто считает, что не нужно стыдиться слез?
12. Кто ходит в школу в одиночестве?
13. Кто самый младший в семье?
16. Кто любит читать?

и другие вопросы.

В ходе свободного общения учащиеся стараются определить, кто соответствует критериям, определенным в анкете.

2. Анкета на тему алкоголя

Время: 1-3 учебных часа.

Эта тема может прорабатываться в различных вариантах, более или менее расширенных, поэтому время может меняться.

Цель: создание оптимальной анкеты и проведение на ее основе исследований по вопросам причин и способов употребления алкоголя в школе, ближайшем подростку окружении.

Методы: обсуждение проблем в малых группах, дискуссия, анкетирование. Действия учеников: заполнение предварительной анкеты, касающейся способов и причин потребления спиртного, проведение интервью, проведение опросных исследований.

Дидактические средства: предварительная анкета, которая может быть использована в качестве примера при разработке анкеты о способах и причинах употребления алкоголя.

Ход занятий

1. Учащиеся заполняют предварительную (программную) анкету на тему употребления алкоголя. Следует подчеркнуть, что заполнение анкеты происходит на добровольной основе. Оставляется один незаполненный образец анкеты, в качестве примера для учеников.

2. Поставить цель перед учащимися: создать более совершенную анкету и провести на ее основе анализ способов и причин употребления алкоголя в ближайшем к ученикам окружении, в школе.

3. Поделить класс на малые группы.

4. Работая в малых группах, ребята составляют свои собственные вопросы для анкеты, а затем сравнивают с программной анкетой. После работы в малых группах начинается общая работа. Ее целью является разработка анкеты одного вида. На основе этой анкеты они проводят интервью со своими друзьями, родственниками, знакомыми.

5. Затем, после сбора анкет, подготовленных самими учащимися, поделить класс на три группы, дав каждой из них один экземпляр незаполненной анкеты. Одна группа подсчитывает ответы мальчиков, другая — девочек. А задача третьей группы заключается в том, чтобы внести в анкету полученные первой и второй

группами ожидаемые данные. По окончании этой работы начинается дискуссия, целью которой является сравнение результатов с ожидаемыми.

4. "Спасибо, нет!" в типичных ситуациях, связанных с употреблением спиртного.

Время: 45 минут.

Цели:

1. Определить и проанализировать несколько типичных ситуаций, связанных с употреблением спиртного.

2. Осознать, что употребление спиртного в нашем обществе является обычным явлением.

3. Понять причины и следствия употребления спиртного, вытекающие из убеждения, что:

— алкоголь доставляет приятные ощущения, улучшая самочувствие, на время заглушая душевную боль;

— алкоголь помогает устанавливать и поддерживать контакты различного рода;

— алкоголь отвлекает от работы, учебы, решения насущных проблем;

— алкоголь разрушает здоровье, семью, дружбу, любовь и будущее.

4. Обдумать возможные последствия отказа распития спиртного в нескольких типичных ситуациях. Вспомогательные материалы: пять комплектов, черно-белых или цветных картинок, подготовленных учениками. Они должны представлять типичные ситуации, во время которых употребляют спиртное (например, в кафе, в ресторане, на дискотеке, на вечеринке, на семейном торжестве, на стройке — рабочими; в парке — молодежью).

Коллективная анкета-таблица по каждому рисунку: Кто? Когда? Где? Как? Почему? Можно ли отказаться?

Методы: общая групповая работа.

1. Педагог делит класс на группы, состоящие из 5-6 чел. Каждой группе дается комплект картинок и таблица для заполнения. Определяется, задание: анализируя картинки, ученики должны заполнить таблицу, отвечая на вопросы.

2. Учащиеся выполняют задания.

3. Представители групп показывают всему классу полученные результаты.

4. Дискуссия с участием всего класса. Согласование результатов. Определение выводов.

5. Молодежь и взрослые говорят: "Спасибо, нет!"

Время: 2-3 занятия по 45 минут, внеклассное анкетирование 1-2 часа.

Цель: знакомство с аргументами, которые можно использовать, отказываясь пить.

Методы: дискуссия, интервью в различных кругах. Вспомогательные материалы: магнитофон, диктофон.

Учитель предлагает классу провести дискуссию на тему: "Какими аргументами можно пользоваться, отказываясь пить спиртное в ситуациях» когда на ученика оказывается давление?" Представленные классу аргументы записываются на доске, а потом на листочках, которые сохраняются как документ. Список можно дополнить, проведя в школе ряд интервью среди своих ровесников. Затем педагог предлагает ученикам, чтобы они провели интервью дома с родителями или другими взрослыми на тему: "Как взрослые в компании отказываются пить спиртное?".

На следующих занятиях обучающиеся представляют результаты исследований, используя список аргументов, предложенных взрослыми. Затем они сравнивают составленный ими ранее список аргументов с мотивировками, полученными при проведении интервью.

Учитель начинает дискуссию по следующим вопросам:

— Какие аргументы встречаются в обоих списках?

— Что отличает оба списка?

— Как молодые люди могут отказаться от распития спиртного в компании?

— Какие аргументы представили участвующие в интервью женщины?

— Какие аргументы представили участвующие в интервью мужчины?

— Какие способы отказа от употребления алкоголя являются "женскими", а какие — "мужскими"?

— Какие аргументы наиболее эффективны? Конечно, вопросов может быть и больше. Важно, чтобы дискуссия проходила в атмосфере терпимости, свободы и доверия, искренности и непринужденности.

6. "Спасибо, нет!" в группе ровесников

Время: 45 минут.

Цель: найти причины, по которым дети и подростки должны отказываться от распития спиртного.

Вспомогательные материалы: специальная анкета, предназначенная для каждого ученика.

Методы: дидактическая игра в форме интервью журналиста, дискуссия с участием всего класса.

Задания :

1. Проанализировать случай употребления алкоголя 11-летним мальчиком.

2. Самостоятельно предположить, что могло стать причиной употребления алкоголя в данном случае.

3. В ходе обсуждения высказать предположения относительно фактов распития спиртных напитков детьми и подростками.

Сценарий игры:

Действующие лица: журналист, Павлик, отец Павлика, мать Павлика. Журналист сообщает: "Вчера вечером в городскую больницу был доставлен 11-летний мальчик Павлик, обнаруженный в состоянии алкогольного опьянения в автобусе. К счастью, первый контакт мальчика с алкоголем не закончился трагически. "Как это произошло?" — спрашиваю я Павлика, который уже выписался из больницы.

Павлик рассказывает: "Вчера вечером мы возвращались домой с катка. Артур, мой друг Михаил и я. Когда мы шли через парк, Артур вынул из сумки бутылку вишневой настойки и бросил коньки на снег. "Если тебе холодно, то можешь немного выпить", — сказал он. Я страшно замерз, было очень холодно, а мы катались на коньках несколько часов. Моим друзьям тоже было холодно. Одеты мы были только в свитеры. Потом мы открыли бутылку, я пил первый, сделал два глотка, показалось, как-будто бы я пил кока-колу. Поначалу я почувствовал только вкус вишни, но уже через несколько секунд спирт начал обжигать рот. Мы быстро распили эту бутылку, но мне стало нехорошо, как-будто что-то переворачивалось у меня в желудке. Я же после первых глотков не хотел пить больше, но боялся, что друзья поднимут меня на смех. Через несколько минут у меня, как на карусели, закружилась голова. Я присел на лавку, так как мне было очень плохо. И тогда,

наверное, я уснул. Проснулся уже в больнице с трубкой в горле, а надо мной сестра в белом халате".

Журналист говорит: "Артур и Михаил утверждают, что посадили Павлика на автобус, а сами из ближайшей телефонной будки позвонили его родителям, сказав, что Павлик плохо себя почувствовал и необходимо его встретить на остановке". Разговариваю с родителями Павлика и обращаюсь к его отцу с вопросом: "Что Вы думаете о вчерашнем "приключении" Вашего сына?"

Отец Павлика отвечает: "После телефонного разговора с друзьями моего сына я сразу же пошел на остановку. Но Павлика не было. От водителя автобуса я узнал, что какого-то совершенно пьяного мальчика отвезли на машине в больницу, сняв с автобуса на предыдущей остановке. В больнице я узнал всю правду. И сейчас еще не могу в это поверить! У нас дома Павлик ничего подобного никогда не видел. Мы с женой очень редко выпиваем спиртное. Раз в год, на Новый год мы выпиваем по бокалу шампанского, вот и все. И представляете себе: отец приходит домой с работы трезвый, а его сын, который еще ходит в 5 класс, пьяный!" Журналист обращается к матери Павла: "А, может быть, Вы знаете причины вчерашнего "приключения" Вашего сына?"

Мать Павла: "Мой сын немного ниже ростом своих ровесников в классе. Может быть, отсюда все его комплексы, а может быть, таким образом он хотел понравиться своим друзьям? Вероятно, Павел хотел доказать, что он уже сильный мужчина?" Журналист: "Конечно, здесь мы имеем дело с "неформальным" случаем. Но как могло это произойти?"

В этот момент подключается преподаватель: сначала давайте ответим на вопрос, как вел себя Павлик и его друзья? Если кто-то что-то делает, то, вероятно, для этого существуют какие-либо причины. Давайте подумаем над ответом на вопрос: почему именно так вели себя Павлик и его друзья, а не иначе? Если каждый ответит самостоятельно на эти вопросы в анкете, которую он получил, то мы попробуем найти причины, по которым дети и подростки употребляют спиртное, а также определить, правильно ли детям и подросткам запрещают употреблять алкоголь.

7. Пантомима "Нет, я не иду с Вами"

Время: 2-3 занятия по 45 минут.

Цель: научить говорить "нет" в рискованных ситуациях.

Вспомогательные материалы: подготовленные участника-ми реквизиты, сценарные заготовки.

Методы: исполнение ролей, дискуссия.

Задания. Подготовить и разыграть короткие сценки пантомимы, отработать жесты, выражающие предложение выпить (или что-нибудь еще) и отказ.

1. Подготовка игры. Весь класс следует поделить на малые группы (по 5 человек). Заданием каждой группы будет подготовка небольшой немой сценки — пантомимы. Каждая группа должна подготовить и сыграть сценку, в которой собирается группа людей и решает отметить встречу, распив пиво или вино в парке или в ресторане (возможно множество вариантов). Один из членов группы с помощью мимики и жестов показывает, что он отказывается идти с ними. Все остальные, оказывая на него давление, уговаривают пойти с ними. Тут не так важно, какой будет конец сцены- Подготавливая пантомиму, ученики должны проявить свою сообразительность, воображение, подобрав какой-нибудь реквизит. Важно: таких групп должно быть 4 вида — все мальчики; все девочки; все

мальчики и одна девочка, которую уговаривают; все девочки и один мальчик, который отказывается.

2. **Ход игры.** Игра имеет две фазы: представление и дискуссия.

Фаза 1. Представление На занятиях каждая группа поочередно представляет свою сценку. Остальные должны угадать, какие причины отказа выражаются с помощью мимики, жестов и действий актерами. Эти причины записываются.

Фаза 2. Дискуссия На основе составленного списка причин проводится дискуссия по следующим вопросам:

- Какие причины чаще всего разыгрывали актеры, изображая отказ?
- Какие причины отказа использовали девочки?
- Какие — мальчики?
- В чем суть "мужских" и "женских" отказов?
- Могут ли быть еще использованы какие-либо причины отказа?
- От чего зависит эффективность отказа? Вопросов, конечно, может быть и больше, но важно, чтобы дискуссия была искренней.

8. Судебное разбирательство

Время: 45 минут.

Цель: знакомство с процедурой и принципами судебного разбирательства.

Методы: дидактическая игра. Подготовка судебного процесса может стать для подростков возможностью обсуждения вопроса, посвященного употреблению алкоголя и наркотиков, возможностью знакомства с системой правосудия и законов, связанных с употреблением алкоголя и наркотиков.

План предусматривает распределение ролей между 12-20 участниками и воссоздание событий, связанных с правонарушением или преступлением, совершенном в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Игра позволяет обсудить возможность применения наказания нарушителей как формы общественного контроля. В ходе инсценировки судебного разбирательства ученики имеют возможность познакомиться со специальными материалами, касающимися юридических вопросов, медицинских и уголовных проблем.

9. Ответ: "НЕТ!"

Время: 45 минут. **Цель:** отработка навыка говорить "НЕТ!" в различных ситуациях.

Методы: дидактическая игра в форме инсценировки.

1. Следует выбрать несколько ситуаций. Один участник будет играть роль человека, на которого оказывают давление, и он должен найти выход из создавшегося положения, говоря "нет". Остальные могут играть роль ровесников, оказывающих давление. Важно, чтобы каждый участник смог побывать в такой ситуации и сказать "НЕТ".

Твой друг предлагает тебе:

- украсть несколько конфет;
- прогулять занятие;
- убежать из дома;
- выпить пиво;
- покурить травку;
- списать контрольную работу;
- сделать кому-нибудь пакость.

Незнакомый взрослый человек уговаривает тебя:

- пойти прогуляться вместе с ним;

- выгородить его, сказав кому-то неправду;
- купить таблетки или другие" лекарства;
- рассказать о себе.

Группа друзей хочет, чтобы:

- ты тихо ушел ночью из дома и встретился с ними;
- ты украл для них образец контрольной работы;
- покурил с ними травку;
- ты с ними выпил.

2. После того как все представленные ситуации будут сыграны, стоит спросить, есть ли еще какие-либо способы выйти из похожей ситуации принуждения, не теряя достоинства и своего "лица". Затем обсудить последствия отказа. Какие в этой ситуации могли бы возникнуть проблемы, если бы ты не сказал "нет"?

10. Способы выпивки в кругу

Время: 1-2 занятия.

Цели: знакомство с давними способами распития спиртного и с современными, анализ способов распития спиртного раньше и в настоящее время в своих семьях.

Методы: интервью с родителями, обсуждение,

11. Давление со стороны ровесников

Время: 1-2 занятия.

Цель: анализ причин и приемов оказания давления.

Методы: работа в группе, обсуждение.

Задание. Описать случаи, когда ученики оказывали давление на кого-либо или кто-то оказывал давление на них, чтобы склонить к распитию спиртного. Класс следует поделить на две группы.

Обучающиеся первой группы описывают случаи, в которых они оказывали давление на других (неважно, с какой целью). Обучающиеся второй группы описывают ситуации, когда на них оказывали давление. Затем эти описания становятся предметом обсуждения всем классом. При обсуждении стоит остановиться на следующих вопросах: причины оказания давления, эмоции при оказании давления.

2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПОДПРОГРАММЫ "СПАСИБО, НЕТ!"

Программа рассчитана на обучающихся 8-11 классов, участников ученического самоуправления, сталкивающихся в своей работе с проявлением -алкогольной и наркотической зависимости, с ВИЧ-инфицированными молодыми людьми и планирующих деятельность в области профилактики этих явлений. А также в программе принимают участие педагоги- психологи, медицинские работники, родители, которые свободное время хотят посвятить добровольному труду.

Суть программы заключается в том, что с идеей о здоровом образе жизни выступают сами обучающиеся, и работают они по принципу "Ровесник - ровеснику". В ходе изучения обратных связей с подростками и молодыми людьми, после проведения нескольких мероприятий, было установлено, что наиболее результативной является работа добровольца-подростка, который своей работой и примером пропагандирует здоровый образ жизни.

Одним из главных принципов программы является непосредственная работа по профилактике алкогольной и наркотической зависимости, агитация за здоровый

образ жизни, идущая параллельно с набором добровольцев. Обучающиеся-ведущие работают в режиме семинара, применяя методы интерактивного обучения, используя социально-психологические тренинги, ролевые игры, дискуссии, в которых подростки не просто "проходят" что-то, а проживают те или иные конкретные ситуации. Их не научили, а они сами поняли необходимость ответственно относиться к собственной жизни. Основным методом работы является социально-психологический тренинг, который стимулирует участников самим творчески подходить к решению проблемы.

Мониторинг эффективности программы

Критерии эффективности программы	Показатели	Формы мониторинга	Объект мониторинга	Предмет мониторинга	Сроки	Ответственные
Состояние здоровья обучающихся	- Количественные показатели заболеваемости, диспансерного учета -распределение учащихся по группам здоровья -физическое развитие учащихся	Анкетирование Медицинские статистические отчеты Анализ медицинских карт и обследований Анализ пропусков занятий по болезни Анализ выполнения возрастных физических норм	Здоровье обучающихся	Заболеваемость и утомляемость обучающихся	2020-2025гг.	Медицинский работник школы
Санитарно – гигиенические условия	Выполнение требований СанПинНов	Смотр учебных кабинетов	Учебная нагрузка, оборудование помещений, гигиена помещений, организация питания	Посадка обучающихся за парты в соответствии с рекомендациями врачей, состояние помещений, составление расписания в соответствии с СанПиНом	2020-2025гг.	Администрация, медицинский работник
Физкультурно – оздоровительная деятельность	-Участие в городских, районных спортивных соревнованиях -проведение традиционных школьных спортивных соревнований, -проведение Дней здоровья -посещение обучающимися спортивных секций	Анализ проведенных мероприятий, анкетирование	Внеклассная и внеурочная деятельность	Динамика количества проведенных мероприятий, динамика количества обучающихся, посещающих спортивные секции	2020-2025гг.	Зам. директора по ВР

Профилактика вредных привычек	-проведение тематических классных часов и родительских собраний -индивидуальное консультирование учащихся и родителей специалистами -организация родительского всеобуча по формированию у учащихся здорового образа жизни	Анкетирование обучающихся и родителей Посещение классных часов	Деятельность по профилактике вредных привычек	Обучение родителей формам работы с обучающимися по профилактике вредных привычек	2020-2025гг.	Зам. директора по ВР медицинский работник, классные руководители
Наличие методической базы педагогического сопровождения программы	Наличие методической литературы по применению здоровьесберегающих технологий в учебном процессе Методические разработки уроков с применением здоровьесберегающих технологий Методические разработки тематических классных часов	Динамика пополнения методической базы, анкетирование учителей, посещение уроков	Учебная деятельность Развитие методической базы	Дифференцированный подход к обучающимся с разным состоянием здоровья Динамика количества учителей, применяющих здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	2020-2025гг.	Зам.директора по ВР

