

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ПРАВОСЛАВНАЯ ГИМНАЗИЯ ВО ИМЯ  
ПРЕПОДОБНОГО СЕРАФИМА САРОВСКОГО»

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
педагогического совета  
от 25.08 2017 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор НОУ «Православная  
Гимназия во имя преподобного  
Серафима Саровского»  
 Богдан О.В.  
«25» августа 2017 г.  
приказ № 521/0 от 25.08 2017 г.

# Программа пропаганды здорового образа жизни и профилактики вредных привычек

Бердск  
2017

## Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Нашей основной задачей является не только формирование у обучающихся системы знаний учебных дисциплин, но и содействие социализации выпускников средней общеобразовательной школы в сложных и динамично меняющихся условиях современной действительности. Личностно-ориентированная педагогика направлена на развитие у каждого обучающегося качеств, необходимых для его успешной самореализации. Проблемная экология, социальная напряженность, размывание нравственных ценностей части социума усложняют традиционные задачи школы.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

Стратегической целью образования является создание школьной среды, способствующей физическому и нравственному оздоровлению детей и подростков, поддержанию уровня имеющегося здоровья, укреплению и формированию здоровья, обеспечивающей профилактику вредных привычек, безопасность жизнедеятельности, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья.

### **Цели программы:**

□ создание в школе организационно-педагогических, материальнотехнических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;

□ усиление контроля за медицинским обслуживанием учащихся;

□ создание потребности у обучающихся к здоровому образу жизни, формирование положительной мотивации у детей к сохранению своего здоровья и пропаганде здорового образа жизни;

□ Обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей с учетом особенностей состояния их здоровья.

#### **Задачи программы:**

□ Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния Гимназии;  
□ Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;

□ Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения гимназистов, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся;

□ Плановая организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;

□ Привлечение системы внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся. **Участники программы:**

Обучающиеся Гимназии, родители обучающихся, классные руководители, учителя-предметники, фельдшер. **Задачи медицинских работников:**

□ Определение уровня физического здоровья;

□ Выявление обучающихся специальной медицинской группы.

#### **Задачи администрации Гимназии:**

□ Общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;

□ Общее руководство и контроль за организацией горячего питания обучающихся в Гимназии;

□ Организация преподавания вопросов здоровьесбережения на уроках биологии и ОБЖ в классах среднего и старшего звена;

□ Организация и контроль уроков физкультуры;

□ Разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;

□ Организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;

□ Организация создания банка данных о социально неблагополучных семьях и обеспечение поддержки детей из таких семей.

#### **Задачи классного руководителя:**

□ Санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей 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 наркомании, токсикомании, табакокурения;
- Организация и проведение профилактической работы с родителями; организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы здоровьесбережения.

#### **Задачи родителей:**

- Создание необходимых условий для занятий ребенка;
- Создание условий для оздоровления ребенка;
- Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- Взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях.

#### **Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:**

- Формирование собственной мотивации к сохранению и укреплению здоровья;
- Формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
- Изучение учебного материала по здоровьесбережению и соотнесение его с собственным опытом;
- Нацеленность на поиск позитивного выхода в проблемных ситуациях.

#### **Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы будут:

- снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
- повышено качество обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус гимназистов;
- увеличено число детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
- разработаны рекомендации для родителей, администрации Гимназии, учителей-предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- организована система кружковых и факультативных занятий по формированию здорового образа жизни.

**Перечень и описание программных мероприятий по оздоровлению и пропаганде здорового образа жизни.**

**1. Санитарно-просветительская работа с обучающимися и родителями**

<b>№</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Классы</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Беседы фельдшера с учащимися: -личная гигиена; - паразиты; профилактика простудных заболеваний; -профилактика кишечных заболеваний; -гигиена подростков -транспортировка раненых;	1-4      5-10	Фельдшер
	-оказание помощи при переломе, кровотечении, при авто-дорожном происшествии; -состав медицинской сумки; - оказание первой помощи на месте ДТП.		
2.	Классные часы: -безопасное поведение в школе; -о вреде табачного дыма; - бытовой и уличный травматизм; -правильное питание -уход за кожей; -о вредных привычках;	1-4  5-7 1-10  4-7 8-10 6-9	Классные руководители

3.	Беседа на уроках физкультуры: -гигиенич.правила при занятиях спортом; -оказание первой помощи; -первая доврачебная помощь; -тренировочные нагрузки	5-8 8-10 5-9 9-10	Учитель физкультуры
4.	Беседы на уроках биологии, ОБЖ, природоведения	1-9	Учителяпредметники
5.	Беседы с родителями учащихся на родительских собраниях	1-10	Классные руководители
6.	Лекторий для родителей «Поговорим о здоровье»	1-10	Классные руководители

## 2. Спортивно-оздоровительные мероприятия

№	Мероприятие	Классы	Сроки	Ответственный
1.	Конкурс «Весёлые старты»	1-4	в течение года	Учитель физкультуры
2.	Спартакиада ГТО.	1-10	сентябрьмай	Учитель физкультуры
3.	Прогулки на свежем воздухе.	1-9	в течение года	Классные руководители
4.	Ледовый переход «Старый Бердск».	3-10	январь	Учитель ОБЖ
5.	Военно-спортивная игра «Веселая дружина».	1-10	февраль	Учитель физкультуры
6.	Соревнования по футболу; - пионерболу.	2-10	В течение года	Учитель физкультуры
7.	Рождественская лыжня.	1-10	январь	Учитель физкультуры

8.	Участие в городских соревнованиях.	3-10	В течение года	Учитель физкультуры
9.	Подвижные перемены для учащихся.	1-4	В течение года	Учитель физкультуры

### **Ожидаемые конечные результаты реализации Программы**

1. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психоактивных веществ среди обучающихся в школе.
3. Усиление личностных ресурсов сознания обучающихся, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения.
4. Развитие стратегии преодоления проблем и избегания ситуаций, связанных с риском заболеваний.
5. Привлечение к массовым занятиям спортом до 90% детей от всего контингента школьников.
6. Создание благоприятного психологического климата в ученическом и педагогическом коллективах.

### Система классных часов в 1 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Травмоопасные участки в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель
4.	Декабрь	Одежда осенью и зимой	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма	Фельдшер
7.	Март	Укусы насекомых	Фельдшер
8.	Апрель	Подвижные игры во время перемен	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома	Классный руководитель



## Система классных часов в 2 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Травмоопасные участки в школе	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель
4.	Декабрь	Самопознание через чувство, ощущение, образ.	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма	Фельдшер
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Фельдшер
8.	Апрель	Что такое закаливание	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома и вне дома.	Классный руководитель

### Система классных часов в 3 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Способы решения конфликтных ситуаций.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Бытовой и уличный травматизм.	Классный руководитель
4.	Декабрь	Строение тела человека. Здоровье и болезнь.	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в экстремальных ситуациях.	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма. Что такое алкоголь.	Фельдшер
7.	Март	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы.	Фельдшер
8.	Апрель	Питание – основа жизни Правильное питание.	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома	Классный руководитель

### Система классных часов в 4 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Безопасное поведение в школе во время уроков и перемен.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Я и другие.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Режим дня школьника	Классный руководитель
4.	Декабрь	Как защититься от простуды и гриппа.	Фельдшер
5.	Январь	Кого я могу назвать своей подругой, другом.	Классный руководитель
6.	Февраль	Правильное питание – залог здоровья.	Фельдшер
7.	Март	Поведение в общественных местах.	Классный руководитель
8.	Апрель	Правила поведения на водоёме.	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома.	Классный руководитель

### Система классных часов в 5 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Способы преодоления стресса.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Психоактивные вещества.	Фельдшер
4.	Декабрь	Режим дня школьника.	Классный руководитель
5.	Январь	Функции основных систем организма.	Классный руководитель
6.	Февраль	Переутомление и его признаки.	Фельдшер
7.	Март	Правильное питание.	Фельдшер
8.	Апрель	Критика, её виды, способы реагирования.	Классный руководитель
9.	Май	Основы личной безопасности дома и на дорогах.	Классный руководитель

### Система классных часов в 6 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Межличностное общение.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Как избежать конфликтной ситуации.	Классный руководитель
4.	Декабрь	Моя семья.	Классный руководитель
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Вред табачного дыма. Что такое алкоголь.	Фельдшер
7.	Март	Гигиена тела.	Фельдшер
8.	Апрель	Психоактивные вещества.	Фельдшер
9.	Май	Основы личной безопасности дома. Правила поведения на дорогах.	Классный руководитель

**Система классных часов в 7 классе.**

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Я и другие. Пути решения конфликтов.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Безопасное поведение на дорогах и в транспорте.	Классный руководитель
4.	Декабрь	Влияние наркотиков на организм человека.	Фельдшер
5.	Январь	Стресс и способы совладения со стрессом.	Классный руководитель
6.	Февраль	Правила личной гигиены подростков	Фельдшер
7.	Март	Гигиена учебного труда и отдыха	Фельдшер
8.	Апрель	Потребности организма подростка в основных веществах и энергии.	Фельдшер
9.	Май	Основы безопасности на дорогах, дома, в общественных местах.	Классный руководитель

### **Система классных часов в 8 классе.**

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила безопасного поведения в школе	Классный руководитель
2.	Октябрь	Бытовой и уличный травматизм.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.	Фельдшер
4.	Декабрь	Признаки утомления органов зрения и слуха.	Классный руководитель
5.	Январь	Гигиена питания.	Классный руководитель
6.	Февраль	Инфекционные заболевания и иммунитет подростка.	Фельдшер
7.	Март	Болезни, передаваемые через пищу.	Фельдшер
8.	Апрель	Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.	Классный руководитель
9.	Май	Основы личной безопасности дома и на улицах города.	Классный руководитель

### Система классных часов в 9 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила безопасного поведения в школе.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Самооценка личности	Классный руководитель
3.	Ноябрь	Конфликты и способы их разрешения	Классный руководитель
4.	Декабрь	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма.	Классный руководитель
5.	Январь	Питание – основа жизни.	Классный руководитель
6.	Февраль	Психоактивные вещества и последствия их употребления.	Фельдшер
7.	Март	Поведение в экстремальных ситуациях.	Классный руководитель
8.	Апрель	Правила безопасности на экскурсии и в походе	Учитель физкультуры
9.	Май	Основы личной безопасности дома и на улицах города.	Классный руководитель



### Система классных часов в 10 классе.

<b>№</b>	<b>Сроки</b>	<b>Тема классного часа</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Сентябрь	Правила безопасного поведения в школе и на улице.	Классный руководитель
2.	Октябрь	Самопознание. Ответственность и свобода выбора.	Классный руководитель
3.	Ноябрь	СПИД: пути передачи и способы предупреждения.	Фельдшер
4.	Декабрь	Уход за кожей лица.	Фельдшер
5.	Январь	Правила поведения в общественных местах	Классный руководитель
6.	Февраль	Конформизм, самостоятельность, лидерство	Классный руководитель
7.	Март	Диеты, лечебное питание, голодание.	Фельдшер
8.	Апрель	Юридическая ответственность за употребление психоактивных веществ.	Классный руководитель
9.	Май	Правила безопасного поведения на дорогах, в общественных местах.	Классный руководитель