

Муниципальное
общеобразовательное
учреждение

«МОУ Федоровская СОШ №2 с
углубленным изучением отдельных
предметов»

Тел. (3462-732-176)

Email: mof 2 @ wsnet/ru

URL: [http:// fedorovka 2.znaet. ru](http://fedorovka2.znaet.ru)

Комплексно целевая подпрограмма
«ЗДОРОВАЯ ШКОЛА»

2010-2014 г.г.

Автор: Глубоковская Е.С., заместитель директора

1. Концепция и обоснование программы.

В выступлении на церемонии открытия Года учителя Президент подчеркнул, что суть и смысл проекта «Новая школа» состоит в создании школы, способной раскрыть личностный потенциал детей, воспитать в них интерес к учёбе и знаниям, стремление к духовному росту и здоровому образу жизни, подготовить ребят к профессиональной деятельности с учётом задач модернизации и инновационного развития страны.

По словам главы государства, это не краткосрочный проект, а стратегическая политика в сфере образования.

Здоровье детей и подростков имеет решающее значение для достижения оптимального здоровья будущего.

В период пребывания детей в школе определяется дальнейший путь детей и подростков к своему здоровью и здоровью окружающих.

Дети проводят в школе значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, спортивные занятия, в том числе внеурочные, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни – всё это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлён переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья школьников. В 2010 году будет введён новый норматив занятий физкультурой – не менее трёх часов в неделю с учётом индивидуальных особенностей детей.

Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных программ, которые вызовут у ребёнка интерес к учебе. Практика индивидуального обучения с учётом возрастных особенностей, изучение предметов по выбору, общее снижение аудиторной нагрузки в форме классических учебных занятий позитивно скажутся на здоровье школьников. Но здесь нужны не только меры со стороны взрослых. Намного важнее пробудить в детях желание заботиться о своём здоровье, основанное на их заинтересованности в учёбе, выборе курсов, адекватных индивидуальным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная школьная жизнь станет важнейшим условием сохранения и укрепления их здоровья.

Несмотря на прилагаемые усилия педагогов, медиков сформировались негативные тенденции ухудшения как физического, так и психического здоровья детей и подростков.

Среди школьников выражены различные нарушения здоровья. По данным медицинских осмотров практически здоровых выпускников нет. За 2009-2010гг. общее число патологий составило 1774, что составило 167% от общего количества учащихся. Почти в 1,5 раза возросло число заболеваний, связанных с понижением остроты зрения; в 3.38 раз возросло число заболеваний, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата, в т.ч., сколиозом; в 2,29 раз - с заболеваниями полости рта, в т.ч., кариесом. Имеют место ранние гипертонические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы нервного характера.

Наряду с социальными и экологическими факторами до 40% влияний, ухудшающих здоровье детей, связано со школой:

- перегрузка во время учебных занятий, отсутствие личностно-ориентированного подхода в обучении,
- не всегда соблюдение и выполнение санитарно-гигиенических требований,
- отсутствие полноценного питания,
- отсутствие надлежащих условий для занятий физической культурой и спортом, малая активность приводят к перегрузкам и стрессам,
- сложившаяся на данный момент система медицинского обслуживания детей в школе не в полной мере обеспечивает эффективное решение задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся на уровне современных требований.

2. Цели программы.

- 2.1. Воспитание гармонически развитой зрелой личности учащихся, отличительным признаком которой является её сознательное и ответственное отношение к своему физическому и психическому здоровью как источнику и необходимому условию оптимальной жизнедеятельности и долговременной активности во всех сферах бытия,
- 2.2. Воспитание гражданина-патриота России, ориентированного на приоритет национальных российских ценностей при должном уважении к ценностям других народов и цивилизаций.

3. Задачи программы.

- 3.1. Создать в школе здоровьесформирующую систему образования.
- 3.2. Формировать у детей в процессе их совместной жизнедеятельности со сверстниками и педагогами в условиях целостного учебно-воспитательного процесса конструктивных способов разрешения трудных жизненных ситуаций как необходимого условия сохранения и укрепления их психического и личностного здоровья.
- 3.3. Активизировать деятельность актива учащихся и родителей по развитию школьного олимпийского движения в честь сочинской олимпиады 2014 года.

4. Направления работы.

Школа призвана обеспечить здоровый образ жизни всего школьного коллектива путём здоровьесформирующей среды, благоприятной для укрепления здоровья.

Для учащихся.

Профилактика и оздоровление:

- регулярная диспансеризация,
- динамические паузы,
- подвижные перемены с музыкальным сопровождением,
- обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики,
- сбалансированное питание,
- физкультурно-оздоровительная работа

Образовательный процесс:

- использование личностно-ориентированной технологии обучения,
- использование здоровьесберегающих технологий,
- развитие проектных технологий, разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения и междисциплинарной интеграции,
- рациональное расписание,
- организация индивидуального обучения на дому детей, имеющих отклонения в развитии здоровья,
- проведение часов здоровья и уроков с применением материалов МДП «Здоровье»,
- проведение физкультурно-оздоровительных занятий в 1-9 классах в соответствии с учебным планом школы.

Информационно-консультативная работа:

- циклы лекций специалистов гигиены и охраны здоровья детей и подростков,
- дополнительные диагностические мероприятия,
- информационные стенды,
- консультации врачей-специалистов, педагогов-психологов, социальных педагогов.

Участие в создании здоровьесформирующей среды:

- самоуправление: деятельность объединения старшеклассников «МЫ!», школьного олимпийского комитета,
- проведение мониторинга здоровья, мониторинга физического развития, мониторинга психических процессов,
- проведение утренней зарядки до начала учебных занятий.

Для учителей и сотрудников школы.

Профилактические мероприятия:

- диспансеризация, проведение ежегодных медицинских осмотров,
- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы,
- обеспечение санаторно-курортным лечением нуждающихся.

Психо-терапевтическая программа:

- Психологические тренинги по профилактике отклонений, вызванных профессиональной деятельностью,
- Индивидуальные консультации,
- Развитие навыков по восстановлению благоприятного эмоционального состояния,
- Консультации и рекомендации по работе с учащимися и родителями.

Информационно-консультативная работа:

- тематические семинары и педагогические советы,
- курсы повышения квалификации,
- изучение опыта работы и обмен опытом с педагогами г.п. Фёдоровский, Сургутского района.

Для родителей.

Информационно-консультативная работа:

- информация о результатах диспансеризации и дополнительных медицинских исследованиях,
- родительская школа здоровья,
- консультации врачей-специалистов,
- консультации и рекомендации педагогов-психологов, социальных педагогов, учителя-логопеда,
- консультации для родителей детей, имеющих отклонения в развитии здоровья, детей-инвалидов,
- консультации для лиц, заменяющих родителей, детям-сиротам и детям, находящимся под опекой.

Профилактические мероприятия:

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях,
- изучение жилищно-бытовых условий детей из семей группы риска, детей, имеющих отклонения в развитии здоровья,
- участие в работе Совета профилактики.

Осуществление контроля над:

- обеспечением санитарно-гигиенического режима школы в соответствии с требованиями ФЗ №52 от 30.03.99 (в редакции от 30.12.01 № 196-ФЗ) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- соблюдением СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях»,
- наблюдением за развитием детей в адаптивные периоды (1,5,10 классы),
- правильным оформлением медицинских документов при приёме ребёнка в школу,

- предложением рекомендаций по выбору профессии учащимися на основании медицинских показаний,
- организацией обязательных медицинских осмотров детей, педагогов и других работников школы,
- организацией лечебно-профилактических мероприятий по укреплению здоровья участников образовательного процесса,
- организацией рационального питания учащихся,
- организацией оптимального режима физического обучения и воспитания учащихся,
- отбором детей в 1 класс по критериям медико-педагогической готовности к обучению в школе.

Цели здоровьесформирующего образования как тактические задачи на каждой ступени обучения.

<i>Ключевая образовательная компетенция</i>	<i>Содержание, которое необходимо сформировать на конкретной ступени системы школьного образования</i>
Первый этап	
Мировоззренческая	Понимание изменчивости окружающего социально-культурного мира как поступательного движения к его совершенствованию на основе общечеловеческих ценностей добра, красоты и знаний; Умения выбирать смысловые и целевые установки в соответствии с общечеловеческими ценностями и социально-культурными традициями.
Общекультурная	Усвоение установок и норм поведения в учебной, социально-бытовой, культурно-досуговой сферах в соответствии с общепринятыми правилами и нормами поведения культурного человека. Установка на экологически грамотное поведение. Потребность в эстетическом оформлении окружающей жизни.
Учебно-познавательная	Полноценная учебная деятельность и устойчивые умения учиться. Умение отличать факты от мнения окружающих по поводу этих фактов, умение высказывать и отстаивать свою точку зрения.
Информационная	Элементарные знания о способах хранения информации, правилах эффективного запоминания. Умение работать с учебной и информационно-познавательной литературой.
Коммуникативная	Овладение способами эффективного позитивного общения в новой для себя социальной ситуации «ученик и другие (одноклассники, педагог, родители, взрослые)» Готовность к диалогу и взаимопринятию себя, окружающих и их отношения к себе.
Социально-трудовая	Знания о сферах гражданской ответственности детей, готовность к выполнению различных социальных ролей.
Личностное самосовершенствование	Овладение необходимыми способами жизнедеятельности на новом этапе своего развития в соответствии с собственными возможностями. Готовность к самопознанию и саморазвитию. Ответственность за свою жизнь и здоровье. Осознание потребности в позитивных способах самореализации.
Второй этап	
Мировоззренческая	Умение ориентироваться в условиях быстро меняющихся обстоятельств и существования различных мнений с опорой на собственную осознанную позицию. Умение принимать ответственные решения в ситуации выбора, умение сказать «нет» в ситуации внешнего давления.
Общекультурная	Научная картина мира и умение правильно с научной точки зрения интерпретировать факты, явления, события. Понимание роли науки, искусства и религии в формировании целостной картины мира и жизни человека, их взаимообусловленность и взаимодействие. Осведомленность об общечеловеческой культуре и национальной культуре как её неотъемлемой особенной части. Знание и принятие духовно-нравственных основ жизни человека и человечества, своего народа.
Учебно-познавательная	Полноценная самостоятельная познавательно-интеллектуальная деятельность в различных областях науки с учетом склонностей и индивидуальных возможностей.

Информационная	Умение самостоятельного поиска, анализа и отбора необходимой информации, её функциональной организации, эффективного сохранения и передачи окружающим.
Коммуникативная	Навыки эффективного группового общения и организации взаимодействия, умения позитивно разрешать конфликтные ситуации. Знание особенностей взаимодействия людей с учётом их возраста, пола, социального статуса и культурных традиций, готовность к использованию этих знаний в повседневном общении с окружающими. Знание иностранного языка на функциональном уровне.
Социально-трудовая	Правовая грамотность в вопросах государственно-административного устройства, гражданского и трудового права. Готовность к взаимодействию с различными структурами и органами государственной власти. Устойчивая установка на активную трудовую деятельность, адекватная самооценка собственных возможностей и осознанный выбор будущей сферы профессиональной деятельности.
Личностное самосовершенствование	Психологическая и валеологическая грамотность. Осознанная постоянная забота о своем психофизическом и психологическом здоровье.
2.2.2. Ценности	
Мировоззренческая	Готовность к осознанному самоопределению и проектированию своей жизни на основе общекультурных и национальных духовно-культурных ценностях. Умение сочетать в разумных пределах в своей повседневной жизнедеятельности личные интересы и интересы страны, общества, государства и других людей.
Общекультурная	Культурологическое восприятие и осмысление окружающего мира на основе приоритета национальных российских ценностей при должном уважении к ценностям других народов и цивилизаций. Социально-нормативное, культуросообразное поведение в семье, микросоциуме, обществе.
Учебно-познавательная	Владение креативными навыками продуктивной интеллектуальной деятельности в избранной сфере научного познания и готовность к их переносу в другие области. Готовность к непрерывному самообразованию в избранной сфере.
Информационная	Навыки грамотной работы с информацией любого вида в любой форме её представления.
Коммуникативная	Свой индивидуальный стиль позитивного общения и взаимодействия с окружающими.
Социально-трудовая	Осознанная потребность в самореализации в профессиональной сфере и мобильность в профессиональном самоопределении. Готовность к планированию и реализации собственной карьеры с учётом социальной ситуации. Способность адаптироваться к изменяющимся условиям жизни и готовность активно влиять на эти условия для достижения как общественного прогресса, так и личного успеха. Сочетание безусловной законопослушности и одновременно готовности легальными методами изменять систему власти, не работающую на интересы народа и государства.
Личностное самосовершенствование	Готовность к формулировке собственного смысла жизни на основе духовных и социокультурных национальных и общечеловеческих ценностях как осознанной жизненной позиции.

Элементы содержания программы, требования к обязательному уровню усвоения содержания, пути обучения здоровьесбережению.

Начальная школа			
<i>Элементы содержания программы</i>	<i>Ожидаемые результаты (ученик может)</i>	<i>Формы обучения и примерные сроки исполнения</i>	<i>Ответственные педагоги</i>
Раздел 1. Самопознание. 7 часов.			
Знание своего тела Части тела, их функциональное предназначение.	Называть органы и части тела, их функциональное предназначение		Учитель физкультуры
Внутренние органы и их предназначение.	Называть внутренние органы, их функциональное предназначение		
«Язык» тела.	Уметь рассказывать о своих телесных ощущениях.		
Рост и развитие человека, периодизация развития.	Знать основные периоды развития человека.		
Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам.	Объяснять, чем отличается состояние здоровья от состояния болезни. Рассказать о субъективных признаках своей усталости. Доброжелательно относиться к инвалидам и помогать им.		Школьный фельдшер
Самопознание через ощущение, чувство и образ. Эмоциональная сфера личности: Чувства, настроение, эмоциональные переживания, ощущения.	Уметь распознавать эмоции у себя и у других, словесно объяснить их.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Педагог-психолог
Способы проявления эмоций и выражение чувств.	Отчетливо выразить эмоции с помощью жестов, мимики, позы. Уметь описать свои ощущения. Выражать готовность обратиться за советом и помощью в ситуациях страха, горя или несчастья.		
Раздел 2. Я и другие. 6 часов.			
Правила межличностного общения:	Знать общепринятые правила коммуникации и уметь их применять в модельных условиях	Внеклассные занятия по здоровьесбережению	Педагог-психолог

предупредительность, представление себя. Приглашение, отказ от нежелательного общения.		за счет времени классного часа.	
Дружба. Взаимовлияние людей, способы конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Уметь самостоятельно искать выходы их конфликтных ситуаций.		Педагог-психолог, классный руководитель
Поведение на улице и в общественных местах.	Уметь соблюдать правила поведения в общественных местах.		Классный руководитель
Правила поведения с незнакомыми людьми.	Уметь корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.		Педагог-психолог, классный руководитель
Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права ребенка в семье.	Знать свои права и признавать взаимные обязательства в семье.		Социальный педагог, классный руководитель
Правила групповой деятельности.	Уметь определять свою роль в группе и работать для достижения общей цели. Уметь соблюдать социальные нормы поведения в формальных группах. Различать признаки недружелюбной группы и уметь из нее выйти.		Педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог.
Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. 10 часов.			
Гигиена тела. Кожа и её придатки. Функциональное предназначение. Уход за кожей, волосами и ногтями.	Уметь быть опрятным. Регулярно выполнять гигиенические процедуры.		Школьный фельдшер, классный руководитель.
Выбор одежды и обуви в соответствии с погодными условиями и индивидуальными особенностями.	Уметь обеспечить себе комфортные условия для любой деятельности за счет правильного выбора одежды и обуви. Поддерживать в чистоте предметы своего ежедневного обихода.		Школьный фельдшер, классный руководитель.
Гигиена полости рта. Общее представление о строении ротовой полости, временные и	Иметь навыки правильной чистки зубов. Иметь сформированную привычку чистить зубы 2 раза в сутки. Не иметь нелеченного		Врач-стоматолог, классный руководитель.

постоянные зубы. Прикус и вредные привычки, нарушающие его.	кариеса зубов.		
Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.			Врач-стоматолог, классный руководитель.
Гигиена труда и отдыха. Периоды изменения работоспособности. Режим дня.	Уметь составить усредненный режим дня на неделю и следовать ему.		Классный руководитель
Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как эффективный отдых.	Уметь распознавать признаки утомления, в том числе зрительного. Иметь навыки переключения на разные виды деятельности для избежания утомления.		Классный руководитель, педагог-психолог
Гигиена органов зрения, факторы, приводящие к утомлению глаз.			Врач-офтальмолог, классный руководитель.
Профилактика инфекционных заболеваний. Микромир: микробы, простейшие, грибки. Взаимодействие человека с микромиром. «Хорошие» и «плохие» микробы. Представление об инфекционных заболеваниях.	Иметь представление о микромире и взаимодействии человека с ним.		Врач-инфекционист, школьный фельдшер, классный руководитель
Способы «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, ношение маски, одноразовые шприцы и т.д.	Уметь использовать «пассивную» защиту при необходимости контакта с больным человеком (далекое расстояние, проветривание помещения, ношение маски, отдельная посуда и т.д.)		Школьный фельдшер
Представление об «активной» защите – иммунитете.	Иметь сформированное представление о моральной ответственности за распространение инфекционного заболевания (например, приход с гриппом в школу) Знать, для чего делаются		Школьный фельдшер

	прививки.		
Раздел 4. Питание и здоровье. 3 часа.			
Питание – основа жизни. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья, важнейшие пищевые источники. Режим питания. Непереносимость отдельных продуктов и блюд.	Уметь соблюдать элементарные правила питания.		Педиатр
Традиции приема пищи в разных странах. Правила поведения за столом.	Уметь пользоваться столовыми приборами.		Классный руководитель
Гигиена питания. Обработка пищевых продуктов перед употреблением. Хранение пищевых продуктов. Правила ухода за посудой.	Навык соблюдения правил хранения пищевых продуктов. Навык обработки фруктов и овощей перед их употреблением. Уметь мыть посуду и столовые приборы.		Школьный фельдшер, классный руководитель
Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 12 часов.			
Безопасное поведение на дорогах. Основные ситуации – «ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части улицы», «родители с детьми».	Уметь прогнозировать развитие ситуации на дороге. Иметь навык наблюдения. Иметь навыки «сопротивления» волнению в спешке.		Классный руководитель, сотрудники ГИБДД
Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у жд путей.	Иметь навык «переключения на улицу». Иметь навык переключения на самоконтроль.		Классный руководитель, сотрудники ГИБДД
Бытовой и уличный травматизм. Опасные факторы современного жилища, школы, игровой площадки.	Уметь распознавать опасные зоны в помещениях, на улице		Преподаватель-организатор ОБЖ
Опасность при	Уметь предвидеть возможность		Преподаватель-

пользовании пиротехническими средствами. Электротравмы. Опасность при игре с острыми предметами.	получения травмы, ожога и избегать их. Иметь навыки безопасного обращения с электроприборами, острыми предметами. Уметь обесточить электроприбор.		организатор ОБЖ
Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах, прыжков с крыш гаражей и т.д.	Уметь предвидеть возможность падения с высоты.		Преподаватель-организатор ОБЖ
Элементарные правила безопасности при катании на велосипеде. Правила пользования роликами, экипировка. Опасность, которая подстерегает роллера на улице.	Применять на практике правила безопасности при катании на велосипеде и роликах, пользоваться защитными приспособлениями.		Преподаватель-организатор ОБЖ
Оказание первой помощи при простых травмах (ссадинах, царапинах, поверхностных ранах).	Уметь оказать помощь себе и другим при простых травмах		Школьный фельдшер
Укусы зверей, змей, насекомых.	Уметь распознавать негативные реакции животных и избегать укусов и повреждений. Принимать неотложные меры при укусе животного, насекомого, змей.		Преподаватель-организатор ОБЖ. Школьный фельдшер
Поведение в экстремальных ситуациях. Экстремальная ситуация в городе, деревне.	Освоить модели поведения в экстремальной ситуации: «зови на помощь», «уйди из ситуации», «принимай меры по самоспасению».		Преподаватель-организатор ОБЖ.
Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.	Уметь обращаться за помощью в экстремальной ситуации. Знать способы тушения огня.		Педагог-психолог
Правила поведения при пожаре. Вызов экстренной помощи: 01, 02, 03, службы спасения.	Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации из помещения при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомца кажется опасным.		Преподаватель-организатор ОБЖ.
Стихийные бедствия, техногенные катастрофы.			Преподаватель-организатор ОБЖ.
Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг. 3 часа.			

<p>Выбор медицинских услуг. Поликлиника и вызов врача на дом. Служба «03», неотложная помощь, служба спасения.</p>	<p>Иметь позитивное, уважительное отношение к врачам и медицинским сестрам, как людям, которые помогают сохранить здоровье. Знать, когда следует обратиться за экстренной медицинской помощью и иметь навыки обращения.</p>		Школьный фельдшер
<p>Посещение врача. Больница, показания для госпитализации.</p>	<p>Иметь навыки обращения за врачебной помощью. Правила поведения в поликлинике. Знать, зачем детей госпитализируют.</p>		Школьный фельдшер
<p>Обращение с лекарственными препаратами. Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые хранятся дома.</p>	<p>Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами (хранить в фабричной упаковке, проверять срок годности перед употреблением, применять только по назначению врача или рекомендации родителей, не пробовать неизвестные таблетки)</p>		Школьный фельдшер
<p>Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ. 4 часа.</p>			
<p>Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества.</p>	<p>Иметь общее представление о психоактивных веществах</p>		Врач-нарколог
<p>Вред табачного дыма.</p>	<p>Избегать ситуации пассивного курения</p>		Врач-нарколог
<p>Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.</p>	<p>Понимать, что алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания. Иметь четкое представление о том, что восприимчивость к наркотическим веществам индивидуальна и зависимость может возникнуть после первых приемов.</p>		Врач-нарколог
<p>Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества.</p>	<p>Выработать формы поведения, когда рядом находится человек в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.</p>		Врач-нарколог, педагог-психолог

Основная школа

Элементы содержания программы	Ожидаемые результаты (ученик может)	Формы обучения и примерные сроки исполнения	Ответственные педагоги
Раздел 1. Самопознание. 5 часов.			
Знание своего тела. Телосложение. Ткани, органы, системы органов и их саморегуляция.	Уметь осуществить простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса, тесты на выносливость, гибкость и координацию).	Уроки биологии, физической культуры	Учителя биологии, физической культуры
Гомеостаз как условная норма состояния организма.	Иметь представление о собственной физиологической норме и уметь различать отклонения от нее.	Уроки биологии	Учителя биологии
Функции основных систем организма (сенсорных, костно-мышечных, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, эндокринной, половой).	Понимать индивидуальные особенности строения тела. Доброжелательно относиться к физическим недостаткам других людей. Соблюдать адекватный для своего организма режим нагрузок, отдыха, питания, достаточной двигательной активности, тепловой режим.	Уроки биологии	Учителя биологии
Физиологические и психические процессы в различные периоды взросления и полового созревания.		Уроки биологии	Учителя биологии
Индивидуальные особенности строения и развития тела		Уроки биологии, физической культуры	Учителя биологии, физической культуры
Самопознание через ощущения, чувство и образ. Самооценка. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживания отчуждения, дисморфофобия и др.)	Понимать необходимость реалистичной позитивной самооценки и самопринятия. Понимать природу переживания в период кризиса взросления. Уметь попросить о помощи в трудных ситуациях.	Уроки этики и психологии общения, Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Педагог-психолог, классный руководитель
Стресс, его психические и физиологические проявления, способы совладания со стрессом. Биологические основы поведения.	Уметь распознавать и вербализировать такие состояния как страх, высокая тревожность, беспомощность, агрессия, депрессия, мысли о самоубийстве.		

Взаимосвязь физического и психологического здоровья.	Принимать различия между людьми, уважать особенности их поведения. Избегать рискованных для здоровья форм поведения.		
Половые различия в поведении у людей.			
Умение имитировать различные эмоциональные проявления.			
Раздел 2. Я и другие. 8 часов.			
Положение личности в группе. Рольевые позиции в группе.	Умение представить себя в выгодном свете в разных модельных группах	Уроки обществознания и этики и психологии общения	Учитель обществознания, педагог-психолог
Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное	Умение демонстрировать базовые навыки общения: умение слушать, начинать поддерживать и прекращать разговор.	Уроки обществознания и этики и психологии общения	Учитель обществознания, педагог-психолог
Критика и её виды. Способы реагирования на критику.	Умение критиковать, хвалить и принимать похвалу. Иметь навык принятия самостоятельного решения.	Уроки этики и психологии общения.	Педагог-психолог
Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения.	Уметь аргументировано отстаивать свою правоту в конфликтных ситуациях с родителями, учителями, друзьями	Уроки этики и психологии общения.	Педагог-психолог
Отношения между мальчиками и девочками. Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.		Уроки этики и психологии общения.	Педагог-психолог
Типологизация групп. Референтные группы. Рольевые позиции в группе. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. «Инструменты» общения: конструктивная критика, поддержка,	Уметь принять самостоятельное решение в модельных условиях. Иметь навыки выхода из группы.	Уроки обществознания и этики и психологии общения	Учитель обществознания, педагог-психолог

убеждение и др.			
Групповое давление. Поведенческие риски, опасные для здоровья.	Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению иметь навыки выхода из группы. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни. Занимать активную жизненную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе (классе)	Уроки обществознания и этики и психологии общения	Учитель обществознания, педагог-психолог
Рольевые позиции в семье.	Понимать структуру собственной семьи, осознавать рольевую позицию каждого члена семьи, её естественной трансформации во времени.	Уроки обществознания и этики и психологии общения	Учитель обществознания, педагог-психолог
Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. 15 часов.			
Гигиена тела. Индивидуальные и возрастные особенности кожи и её придатков. Микрофлора кожных покровов. Запахи тела.	Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель
Уход за кожей лица и рук, ногами. Уход за ногтями. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.	Уметь подобрать гигиенические средства для ухода за телом, волосами.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель
Типы волос, уход за волосами.		Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	классный руководитель, приглашение специалиста
Болезни кожи и придатков, связанные с нарушениями правил гигиены.	Иметь элементарные знания о болезнях кожи и придатков, связанные с нарушениями правил гигиены.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель
Правила личной гигиены подростков: мальчиков и девочек. Пользование предметами личной гигиены.	Иметь навыки гигиены, позволяющие сохранить опрятность во всех присущих возрасту функциональных состояниях. Терпимо относиться к людям, которые не могут соблюдать правила личной гигиены.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель

<p>Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта. Выбор зубной щетки, зубной пасты. Заболевания зубов, десен, меры их профилактики. Питание и здоровье зубов. Профилактические осмотры у стоматолога.</p>	<p>Уметь выбирать зубную щетку, зубную пасту. Менять щетки и пасту не реже 1 раза в 3 месяца. Уметь пользоваться дополнительными средствами гигиены полости рта (флосы, гели,силанты и др.) Посещать стоматолога с целью профилактического осмотра не реже 1 раза в год.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, врач-стоматолог.</p>
<p>Гигиена труда и отдыха. Биологические ритмы организма: суточные, недельные, сезонные. Периоды работоспособности. Режим труда, отдыха и сна. Индивидуальный режим физических и умственных нагрузок.</p>	<p>Уметь спланировать деятельность на неделю с учетом индивидуальных биологических ритмов. Использовать большой арсенал различных видов двигательной активности (секции, подвижные игры, любимые виды спорта). Иметь уважительное отношение к людям со сниженными способностями и возможностями.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, врач-гигиенист.</p>
<p>Переутомление, его субъективные и объективные признаки, методы снятия.</p>		<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, врач-гигиенист.</p>
<p>Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия.</p>	<p>Иметь навыки снятия утомления органов зрения и слуха.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, врач-офтальмолог, врач-отоларинголог.</p>
<p>Оптимальные условия труда, микроклимат в классе и квартире.</p>	<p>Самостоятельно регулировать воздушно-тепловой режим в школе и дома.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, врач-стоматолог.</p>
<p>Профилактика инфекционных заболеваний. Причины возникновения инфекционных заболеваний.</p>	<p>Иметь элементарные знания о причинах возникновения инфекционных заболеваний и источниках возбудителей</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, Учитель</p>

Источники возбудителей.			биологии
Механизмы защиты организма – иммунитет. «Активные» и «пассивные» способы его повышения.	Иметь навык регулярного прохождения медосмотров в декретированные возраста. Иметь позитивное отношение к вакцинации.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель, Учитель биологии
Эпидемии и пандемии. Поведение при подозрении на инфекционное заболевание и во время болезни. Ответственность за распространение инфекций.	Иметь сформированные навыки поведения в условиях эпидемии респираторных заболеваний в качестве больного и здорового.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель, Учитель биологии
Инфекции, передаваемые половым путем. Ответственность за распространение ИППП.	Иметь сформированные навыки поведения в условиях возможного заболевания в качестве больного и здорового. Осознавать общественную опасность и личную ответственность за распространение ИППП	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель, Учитель биологии
Туберкулез, его предупреждение.	Иметь сформированные навыки поведения в условиях возможного заболевания в качестве больного и здорового. Осознавать общественную опасность и личную ответственность за распространения туберкулеза.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель, Учитель биологии
Раздел 4. Питание и здоровье. 4 часа.			
Питание- основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. Основные блюда и их значение. Составление индивидуального меню. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии.	Уметь составить индивидуальное меню с учетом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма. Уметь готовить разнообразные основные блюда. Уметь организовать собственное питание в течение дня.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель, Учитель биологии
Пищевые риски,	Знать пищевые риски, опасные	Внеклассные	Школьный

опасные для здоровья. Ядовитые грибы и растения.	для здоровья. Избегать пищевых факторов риска, опасных для здоровья.	занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	фельдшер, классный руководитель, Учитель биологии
Продукты питания в разных культурах. Традиции национальной кухни.	Иметь представление о продуктах питания в разных культурах.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель.
Гигиена питания. Болезни, передаваемые через пищу. Правила хранения продуктов и блюд. Сервировка стола, оформление блюд.	Иметь навык оценки свежести продуктов по органолептическим свойствам перед их употреблением. Иметь устойчивый навык читать информацию на этикетках продуктов и оценивать их пригодность для еды. Уметь оценивать правильность и сроки хранения продуктов по упаковке.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Школьный фельдшер, классный руководитель.

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 9 часов.

Безопасное поведение на дорогах. Ситуация самостоятельного движения ребенка по улице. Во дворе дома тоже улица: кусты у подъезда, стоящие машины, угол дома и другие предметы, мешающие обзору.	Иметь навык самоконтроля. Иметь автоматизированные стереотипы: наблюдение за улицей, внимательное отношение к звуковым сигналам, шуму машин, особенно во время дождя, когда капюшоны и зонтики мешают увидеть приближающиеся издалека автомобили.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Пересечение улицы по пешеходному переходу или на перекрестке без светофора. Переход улицы на регулируемом перекрестке. Ожидание на «островке безопасности». Опасность движения группой.	Уметь безопасно переходить через дорогу или через пути на железнодорожных переездах, используя не только зрение, но и слух. Понимать свою персональную ответственность за безопасное поведение на дороге. Иметь критическое отношение к поведенческим рискам на дороге.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Посадка в автобус, трамвай, троллейбус. Выход из автобуса (троллейбуса, трамвая).		Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени	Классный руководитель, преподаватель-организатор

Безопасное поведение в транспорте – зоне повышенного риска.		классного часа	ОБЖ.
Ребенок носит очки		Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Правила поведения на велосипеде.		Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Поведение в экстремальных ситуациях. Экстремальные ситуации аварийного и криминального характера. Поведение при аварийных ситуациях в жилище (пожар, затопление, разрушение)	Знать алгоритм поведения в экстремальных ситуациях. Знать, за счет каких действий можно предупредить или минимизировать повреждения в случае стихийных бедствий или техногенных катастроф.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Поведение в криминогенных ситуациях	Знать алгоритм поведения в экстремальных криминогенных ситуациях. Владеть элементарными навыками самообороны.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Поведение в незнакомой природной среде. Совладание с паническими состояниями. Переживание негативных эмоций и стрессовых состояний.	Уметь обратиться за помощью в случае тяжелых переживаний несчастья.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ, педагог-психолог.
Помощь при утоплении. Безопасное поведение на воде.	Знать средства спасения утопающего на воде в теплое и холодное время года, последовательность действий при спасении и умение их выполнить.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, преподаватель-организатор ОБЖ.
Раздел 6. Культура потребления медицинских услуг. 5 часов.			
Выбор медицинских услуг. Когда, куда и как	Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской	Внеклассные занятия по	Классный руководитель,

<p>обращаться за медицинской помощью.</p> <p>Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях.</p> <p>Ответственность за ложные вызовы медицинских служб.</p>	<p>помощью.</p> <p>Иметь навыки соблюдения чистоты и правил поведения в помещении, на примере поликлиники</p>	<p>здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>школьный фельдшер.</p>
<p>Критическое отношение к рекламе и выбору медицинских услуг и товаров.</p> <p>Выбор товаров и услуг, ориентированных на здоровье.</p>	<p>Иметь представление о механизмах воздействия рекламы и на его основе навыки критического отношения к рекламируемым товарам и услугам.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.</p>
<p>Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь</p>	<p>Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.</p>
<p>Обязательное медицинское страхование.</p> <p>Альтернативная медицина, влияние на организм человека.</p>	<p>Уметь обратиться за плановой и экстренной медицинской помощью.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.</p>
<p>Обращение с лекарственными препаратами.</p> <p>Рецепт, аптека, лекарство.</p> <p>Правила употребления лекарственных препаратов. Опасность самолечения.</p> <p>Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами.</p> <p>Злоупотребление медикаментами.</p> <p>Побочное действие лекарственных средств.</p>	<p>Знать минимальный арсенал лекарственных препаратов, которые применяют без назначения врача (при эпизодах головной боли, подъеме температуры и др.)</p> <p>Уметь подобрать для себя лекарственный препарат из этого арсенала с учетом индивидуальной переносимости лекарств, возрастных доз.</p> <p>Уметь принять первые меры самопомощи при развитии побочного действия лекарства.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа</p>	<p>Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.</p>
<p>Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ).</p>			
<p>«Легальные» (алкоголь, табак) и «нелегальные» (наркотики) психоактивные</p>	<p>Иметь сформировавшееся представление о том, что «легальные» ПАВ могут вызвать такую же зависимость, как и</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени</p>	<p>Классный руководитель, кабинет медицинского</p>

вещества. История распространения ПАВ.	«нелегальные».	классного часа	просвещения.
Жизненный стиль человека, зависимость от ПАВ Ложные представления о допустимости употребления ПАВ. Употребление ПАВ как слабость воли, зависимость, болезнь. Как противостоять групповому давлению и не употреблять ПАВ.	Иметь сформированные навыки отказа от употребления ПАВ в группе. Иметь широкий арсенал средств для решения конфликтных ситуаций, проведения свободного времени. Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения. Навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.
Зависимость от ПАВ: социальная, групповая, индивидуальная физиологическая и психологическая.	Владеть навыками поддержания общения без прибегания к суррогатным формам общения. Навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.
Состояние интоксикации и побочные действия при употреблении ПАВ. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.	Знать информацию о состоянии интоксикации и побочных действиях при употреблении ПАВ. Владеть знаниями о болезнях человека, связанных с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.
Изменение поведения человека, связанное с употреблением ПАВ. Защита себя и других в ситуациях употребления ПАВ. Отказ от употребления ПАВ на различных этапах.	Навыки критического переосмысления информации, получаемой в неформальных группах.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения, педагог-психолог.

Старшая школа

Элементы содержания программы	Ожидаемые результаты (ученик может)	Формы обучения и примерные сроки исполнения	Ответственные педагоги
Раздел 1. Самопознание. 8 часов.			
Знание своего тела.		Внеклассные	Классный

Субъективные и объективные признаки здоровья. Представление о здоровом и больном теле в разных культурах.	Уметь самостоятельно планировать режим нагрузок, отдыха, питания в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.	занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	руководитель, кабинет медицинского просвещения.
Половой диморфизм. Репродуктивное здоровье юноши и девушки.	Иметь устойчивую мотивацию на достаточный уровень двигательной активности. Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.
Понятие о генотипе и фенотипе, обменных и инфекционных болезнях, приводящих к нарушению формы тела и/ или инвалидности. Старение и смерть человеческого организма.	Доброжелательно относиться к особенностям пожилых людей и инвалидов.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа	Классный руководитель, кабинет медицинского просвещения.
Самопознание через ощущение, чувство и образ. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.	Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции.	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Направленность личности: Я- концепция, понятие о локусе контроля.	Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье.	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Представление о психологии пола, гендерных отношениях.		Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Планирование и способы реализации планов.	Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения.	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Ответственность и свобода выбора.	Иметь навыки критического мышления.	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя

			обществознания.
Раздел 2. Я и другие. 7 часов.			
Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга.	Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными установками.	Уроки этики и психологии общения.	Педагог-психолог
Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество.		Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Человек в семье. Семья и её функции. Психологический климат в семье. Развод. Правовые аспекты семейного взаимодействия.	Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания, права.	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания, права.
Способы манипулирования людьми.	Уметь выявлять ситуации манипулирования.	Уроки этики и психологии общения.	Педагог-психолог
Формальные и неформальные группы, их социально-психологическая специфика. Механизмы и пути воздействия группы на личность и последней на группу в области сохранения и укрепления здоровья.	Уметь распознавать ситуации группового давления и противостоять им. Уметь кооперироваться в различных ситуациях. Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении. Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях. Знать различные формы группового взаимодействия	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Принятие решения в группе. Межличностные конфликты в группе. Их типология и пути разрешения. Конформизм и самостоятельность, лидерство.	группового взаимодействия (мозговой штурм, ролевая игра и др.) и уметь их моделировать. Уметь составить реальный план группового воздействия и поэтапно его выполнять. Уметь оценивать эффективность группового взаимодействия.	Уроки этики и психологии общения, уроки обществознания	Учителя этики и психологии общения, учителя обществознания.
Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к		Уроки этики и психологии общения.	Педагог-психолог

здоровью.			
Раздел 3. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний. 5 часов.			
<p>Гигиена тела. Выбор гигиенических средств для ухода за телом при различных функциональных состояниях и в разных климатических условиях</p>	<p>Иметь потребность сохранять свое тело и одежду в чистоте. Не иметь заболеваний, связанных с нарушением правил ухода за кожей.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа .</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения.</p>
<p>Подбор и правила пользования косметическими средствами в соответствии с индивидуальными особенностями кожи. Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья.</p>		<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа .</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения.</p>
<p>Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены.</p>	<p>Не иметь впервые выявленных кариозных зубов в течение периода обучения в старшей школе.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, врач-стоматолог.</p>
<p>Гигиена труда и отдыха. Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации.</p>	<p>Уметь спланировать режим деятельности в период повышения нагрузок. Своевременно определять субъективные признаки утомления. Владеть техниками восстановления работоспособности при различных видах физических и психических нагрузок. Уметь противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Школьный фельдшер, классный руководитель, Педагог-психолог, учитель физической культуры.</p>
<p>Профилактика инфекционных заболеваний. ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями.</p>	<p>Знать способы предупреждения заболеваний, передающихся половым путем. Уметь распознавать ситуации, рискованные для заражения инфекционными заболеваниями. Регулярно проходить профилактические осмотры по</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения</p>

Профилактика инфекционных заболеваний в различных социальных и жизненных ситуациях. Индивидуальная ответственность за распространение инфекционных заболеваний.	рекомендации врачей, в том числе прохождение флюорографии не реже 1 раза в год. Иметь сформированное отношение к людям, потенциально опасным с точки зрения заражения инфекциями.		
--	--	--	--

Раздел 4. Питание и здоровье. 5 часов.

Питание – основа жизни. Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню, пищевые приоритеты. Выбор продуктов и блюд.	Уметь организовать рациональное питание в семье с учетом индивидуальных особенностей и финансовых возможностей различных членов семьи.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Классный руководитель, кабинет мед.просвещения
Диеты, лечебное питание и голодание. Пост Болезни питания: анорексия, ожирение.		Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Классный руководитель, кабинет мед.просвещения
Питание в особых условия(питание спортсменов, питание в походах, во время экзаменов и т.д.).	Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах и т.д.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Классный руководитель, кабинет мед.просвещения
Правила поведения в местах общественного питания: кафе, рестораны, школьная столовая и др.	Знать и соблюдать правила поведения в местах общественного питания.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Классный руководитель, кабинет мед.просвещения
Гигиена питания. Основные химические и биологические загрязнители пищи: тяжелые металлы, пестициды, плесень и др.	Умение интерпретировать данные этикетки продуктов. Умение оценить соотношение цена/ качество при покупке продуктов питания.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа. Уроки биологии.	Классный руководитель, кабинет мед.просвещения. Учитель биологии

Раздел 5. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. 8 часов.

Безопасное поведение на дорогах.			
---	--	--	--

Расчет скорости движения транспорта и тормозного пути. Расчеты траектории движения транспорта. Дорога глазами водителя.	Иметь сформированные стереотипы соблюдения правил безопасности на дорогах. Уметь объяснить младшим детям принципы безопасного поведения на дороге и продемонстрировать их на примере реальной улицы.	Уроки ОБЖ	Преподаватель-организатор ОБЖ
Ответственность за нарушение правил дорожного движения.	Знать о видах наказания за нарушения ПДД	Уроки ОБЖ	Преподаватель-организатор ОБЖ
Бытовой и уличный травматизм. Травматизм при конфликтах. Жестокое обращение с детьми и подростками. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации, нанесении телесных повреждений.	Владеть приемами конструктивного решения конфликтных ситуаций. Уметь обратиться за помощью в случае жестокого обращения в семье, во дворе, в школе.	Уроки ОБЖ, права, этики и психологии общения	Преподаватель-организатор ОБЖ, учитель права, педагог-психолог.
Строительство и техника безопасности.	Уметь пользоваться строительным инвентарем.	Уроки ОБЖ	Преподаватель-организатор ОБЖ
Техника безопасности в быту (приготовление пищи, пользование бытовыми приборами и др.)	Уметь пользоваться бытовой техникой.	Уроки ОБЖ	Преподаватель-организатор ОБЖ
Травматизм в местах массовых скоплений людей. Прогноз развития травмоопасной ситуации, меры предупреждения травмы.	Уметь прогнозировать травмоопасные ситуации во время массовых мероприятий и своевременно принимать меры к избежанию травмы.	Уроки ОБЖ	Преподаватель-организатор ОБЖ
Первая доврачебная помощь при ранениях и травмах, потере сознания. Сердечно-легочная реанимация.	Иметь навыки измерения основных жизненных функций. Уметь оказать первую доврачебную помощь в пределах своей компетенции, провести мероприятия по восстановлению жизненных функций.	Уроки ОБЖ	Преподаватель-организатор ОБЖ
Поведение в экстремальных ситуациях.	Уметь оказать помощь	Уроки ОБЖ, этики и	Преподаватель-

<p>Модели поведения людей в экстремальных ситуациях.</p> <p>Поведение в ситуации печали и горевания.</p>	<p>пострадавшим в экстремальной ситуации.</p> <p>Владеть навыками самоконтроля, совладания с паническими реакциями.</p>	<p>психологии общения</p>	<p>организатор ОБЖ, педагог-психолог</p>
--	---	---------------------------	--

Раздел 6, Культура потребления медицинских услуг. 4 часа.

<p>Выбор медицинских услуг.</p> <p>Права и ответственность клиента, получающего медицинские услуги.</p> <p>Ответственность врача.</p> <p>Ответственность врача.</p> <p>Врачебная тайна.</p>	<p>Знать права пациента в системе обязательного медицинского страхования.</p> <p>Уметь выбрать страховую компанию для добровольного медицинского страхования на основе предложенного ею комплекта документов.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения</p>
<p>Оказание помощи в различных медицинских учреждениях.</p> <p>Получение и анализ информации с целью выбора медицинских и оздоровительных услуг.</p>		<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения</p>
<p>Обязательное и добровольное медицинское страхование.</p>		<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения</p>
<p>Обращение с лекарственными препаратами.</p> <p>Передозировка лекарственных средств.</p> <p>Первая помощь.</p>	<p>Иметь навык прочтения аннотации или рецепта перед приемом лекарственного препарата.</p> <p>Иметь представление о возможности несовместимости лекарственных препаратов или наличии потенцирующего эффекта. Уметь учитывать его при применении ранее неиспользованных лекарственных препаратов.</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.</p>	<p>Классный руководитель, кабинет мед.просвещения</p>

Раздел 7. Предупреждение употребления психоактивных веществ (ПАВ). 3 часа.

<p>Основные виды ПАВ.</p> <p>Употребление ПАВ как ложный путь решения</p>	<p>Иметь знания об основных видах ПАВ, социальных, психологических и</p>	<p>Внеклассные занятия по здоровьесбережению</p>	<p>Классный руководитель, кабинет</p>
---	--	--	---------------------------------------

жизненных проблем. Социальные, психологические и физиологические последствия употребления ПАВ.	физиологических последствиях употребления ПАВ.	за счет времени классного часа.	мед.просвещения, педагог- психолог, социальный педагог.
Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление ПАВ.	Иметь сформированную точку зрения на наркоманию, алкоголизм, табакизм как сложно излечимые заболевания. Осознавать коммерческий характер рекламы алкогольных напитков и табачных изделий и уметь критически её оценивать.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Классный руководитель, кабинет мед.просвещения, педагог- психолог, социальный педагог.
Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление ПАВ.	Знать о наступлении уголовной ответственности в случае хранения и распространения наркотических веществ.	Внеклассные занятия по здоровьесбережению за счет времени классного часа.	Классный руководитель, социальный педагог.

Основные мероприятия по реализации программы по направлениям

<i>направления</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
<i>Для учащихся</i>			
Профилактика и оздоровление	1. Обследование детей, поступающих в школу.	Весь период	Шопина Т.В. школьный фельдшер
	2. Регулярная диспансеризация учащихся 1-11 классов.	Сентябрь-октябрь, Март-апрель	Шопина Т.В.- школьный фельдшер, классные руководители
	3. Создание банка данных о состоянии здоровья обучающихся	Весь период	Глубоковская Е.С.- заместитель директора Шопина Т.В.. -школьный фельдшер
	4. Проведение динамических пауз в режиме первоклассников	Постоянно	Коновальцева И.А.- социальный педагог
	5. Обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики	Весь период	МО учителей физической культуры, классные руководители.
	6. Расширение сети спортивных секций	ежегодно	МО учителей физкультуры (Чаплагин И.В.)
	7. Проведение подвижных перемен с музыкальным сопровождением (1-4 классы)	Постоянно	Коновальцева И.А.- социальный педагог, школьный олимпийский комитет (Чаплагин И.В.)
	8. Организация сбалансированного питания учащихся	постоянно	Скибицкая С.В. – социальный педагог, классные руководители, воспитатели ГПД.
	9. Регулярное проведение Дней здоровья	2 раза в год (1 суббота сентября, 7 апреля)	Школьная служба здоровья.
	10. Проведение конкурсов «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен года»	ежегодно	Учителя физкультуры, классные руководители
	11. Проведение спортивных соревнований и праздников на всех ступенях обучения	Весь период	МО физкультуры
Образовательный процесс	1. Внедрение личностно-ориентированной	Весь период	Учителя- предметники,

	технологии.		Руководители МО
	2. Использование здоровьесберегающих технологий.	Весь период	Учителя-предметники, Руководители МО
	3. Развитие проектных технологий, разноуровневого обучения, коллективного взаимообучения и междисциплинарной интеграции.	Весь период	Учителя-предметники, Руководители МО
	4. Составление рационального расписания	Август, январь	Павленко Н.В., Иванова М.В. Семенчук Н.В.
	5. Организация индивидуального обучения на дому детей, имеющих отклонения в развитии здоровья.	Весь период	Глубоковская Е.С., Коновальцева И.А.
	6. Проведение уроков здоровья и уроков с применением МДП «Здоровье»	Весь период	Классные руководители, учителя-предметники.
	7. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий в 1-9 классах	1 раз в неделю	Классные руководители 1-4 кл., учителя физкультуры 5-9 кл.
Информационно-консультативная работа	1. Проведение цикла лекций специалистов гигиены и охраны здоровья детей и подростков	Весь период	Коновальцева И.А., классные руководители
	2. Дополнительные диагностические мероприятия	По запросам	Педагоги-психологи
	3. Мониторинг психических процессов	1 раз в 2 года	Педагоги-психологи
	4. Оформление информационных стендов Школьной службы здоровья	В начале года, по мере необходимости	МО физкультуры, педагоги-психологи, социальные педагоги.
	5. Консультации врачей-специалистов, педагогов-психологов, социальных педагогов	По запросам, по планам кл. руководителей	Социальные педагоги, педагоги-психологи, фельдшер.
Участие в создании здоровьесформирующей среды	1. Деятельность объединения старшеклассников «МЫ!», школьного олимпийского комитета	Весь период	Коновальцева И.А., Чаплагин И.В.
	2. Проведение мониторинга здоровья, мониторинга уровня физического развития, мониторинга психических процессов.	Весь период	Коновальцева И.А., Чаплагин И.В., Кодохмаева Ф.А.
	3. Проведение утренней	2010-11-	Школьный

	зарядки до начала занятий	начальная школа, 2011-2012- основная школа и начальная 2012-2014-вся школа	олимпийский комитет
	4. Проведение санитарного десанта по очистке территории школы	Апрель-май	Объединение старшекласников «МЫ!»

Для учителей и сотрудников школы

Профилактические мероприятия	1. Диспансеризация, проведение ежегодных медицинских осмотров по допуску к работе в условиях Крайнего Севера	Май-август	Глубоковская Е.С., Захарова Н.Н.
	2. Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы	Весь период	Глубоковская Е.С., Павленко Н.В.
	3. Обеспечение санаторно-курортного лечения сотрудников	Период отпусков	Капитонов С.В., Павленко Н.В.
Психо-терапевтическая программа	Психологические тренинги по профилактике отклонений, вызванных профессиональной деятельностью	По плану педагогов-психологов	Кодохмаева Ф.А.
	Индивидуальные консультации	По запросам	Кодохмаева Ф.А.
	Развитие навыков по восстановлению благоприятного эмоционального состояния	По запросам	Кодохмаева Ф.А.
	Консультации и рекомендации по работе с учащимися и родителями.	По планам педагогов-психологов	Кодохмаева Ф.А.
Информационно-консультативная работа	Тематические семинары и педагогические советы	По плану школы	Глубоковская Е.С.
	Курсы повышения квалификации	По плану повышения квалификации	Янгичер Н.С.
	Изучение опыта работы и обмен опытом с педагогами г.п. Фёдоровский, Сургутского района.	По плану ДО Сургутского района	Глубоковская Е.С.

Для родителей

Информационно-консультативная работа	Информация о результатах диспансеризации и дополнительных медицинских исследованиях.	Ежегодно: Апрель, ноябрь	Шопина Т.В., Коновальцева И.А.
	Родительская школа	1 раз в квартал	Ахмадуллина Ф.Г., Коновальцева И.А.

	здоровья.		
	Консультации врачей-специалистов.	По мере необходимости	Шопина Т.В.
	Консультации и рекомендации педагогов-психологов, социальных педагогов, учителя-логопеда.	По итогам мониторинга здоровья, психических процессов, диагностики адаптации	Кодохмаева Ф.А. Коновальцева И.А. Капитонова О.Н.
	Консультации для родителей детей, имеющих отклонения в развитии здоровья, детей-инвалидов, консультации для лиц, заменяющих родителей, детям-сиротам и детям, находящимся под опекой.	По мере необходимости	Коновальцева И.А.
Профилактические мероприятия	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.	По плану ФО работы	Чаплагин И.В.
	Изучение жилищно-бытовых условий детей из семей группы риска, детей, имеющих отклонения в развитии здоровья.	Постоянно	Коновальцева И.А., Ахмадуллина Ф.Г.
	Участие в работе Совета профилактики.	По плану СП	Коновальцева И.А., Ахмадуллина Ф.Г.

Осуществление контроля над:

1. Обеспечением санитарно-гигиенического режима школы в соответствии с требованиями ФЗ №52 от 30.03.99 (в редакции от 30.12.01 № 196-ФЗ) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».	Постоянно при посещении уроков, контрольных осмотров объектов школы, медицинских осмотров.	Глубоковская Е.С.
2. Соблюдением СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях».	Постоянно при посещении уроков, контрольных осмотров объектов школы.	Глубоковская Е.С.
3. Наблюдением за развитием детей в адаптивные периоды (1,5,10 классы).	Апрель-ноябрь, ежегодно	Глубоковская Е.С., комиссия по приказу
4. Правильным оформлением медицинских документов при приёме ребёнка в школу.	Постоянно	Глубоковская Е.С., Шопина Т.В.
5. Предложением рекомендаций по выбору профессии учащимися на основании	При формировании	Глубоковская Е.С. Кодохмаева Ф.А.,

медицинских показаний.	профильных классов, классов с углублённым изучением предметов.	Коновальцева И.А. Шопина Т.В.
6. Организацией обязательных медицинских осмотров детей, педагогов и других работников школы.	Сентябрь, март-дети; Август- работники	Глубоковская Е.С. Шопина Т.В.
7. Организацией лечебно-профилактических мероприятий по укреплению здоровья участников образовательного процесса.	Постоянно	Глубоковская Е.С. Ахмедова Н.В., Коновальцева И.А.
8. Организацией рационального питания учащихся.	Постоянно	Глубоковская Е.С., Скибицкая С.В.
9. Организацией оптимального режима физического обучения и воспитания учащихся.	Постоянно	Глубоковская Е.С. Чаплагин И.В.
10. Отбором детей в 1 класс по критериям медико-педагогической готовности к обучению в школе.	Апрель-август	Глубоковская Е.С., Коновальцева И.А., Зекерьянова Р.А.

**Тематика
заседаний МО, научно-методического совета, методических семинаров и педагогических
советов**

год	месяц	тема	ответственный
<i>Заседания предметных МО</i>			
2010-2011	Октябрь - март	Работа Мо учителей-предметников по внедрению педагогических технологий, способствующих развитию здоровья учащихся.(предварительно провести мониторинг по здоровьесберегающим технологиям и урокам) Возрастные психологические особенности учащихся на различных ступенях обучения.	Глубоковская Е.С. Педагоги-психологи
2012-2013	Октябрь - март	Результаты внедрения ЗСТ в практику работы МО. Уровень освоения.	Глубоковская Е.С. Курирующие заместители директора
<i>Заседания научно-методического совета</i>			
2010-2011	Ноябрь	Внедрение личностно-ориентированных педагогических технологий как средство создания модели здоровьеформирующей школы.	Глубоковская Е.С.
<i>Методические семинары</i>			
2010-2011	Сентябрь	Формы работы педагогического коллектива по КЦП «Здоровье»	ШСЗ
2011-2012	Апрель	Профессиональная деятельность и здоровье учителя	Глубоковская Е.С.
2012-2013	Апрель	Формы работы с родителями по укреплению здоровья детей.	Глубоковская Е.С.
<i>Педагогические советы</i>			
2010-2011	Сентябрь	Подведение итогов работы коллектива по КЦП «Здоровье» и Рассмотрение проекта программы «Здоровая школа» на 2010-2014 гг.	Глубоковская Е.С.
2012-2013	Апрель	Школа – территория здоровья	Глубоковская
2014год	апрель	Итоговый педагогический совет по работе коллектива над программой «Школа-территория здоровья»	Глубоковская Е.С.

**План-циклограмма внеклассной физкультурно-оздоровительной работы
на 2010-2014 учебные годы**

№	Мероприятия	Ответственные за проведение
сентябрь	1. Старт школьной спортивной олимпиады. 2. Осенний легкоатлетический кросс (1-11 классы)	МО учителей физкультуры, классные руководители
октябрь	1. Веселые старты (5 классы) 2. Первенство школы по баскетболу (8-9 классы) 3. Веселые старты (1 классы)	МО физкультуры
ноябрь	1. Первенство школы по пионерболу (6 классы) 2. Первенство школы по баскетболу (юноши- 11 классы) 3. Первенство школы по баскетболу (девушки- 8 классы) 4. Веселые старты (2 классы)	МО физкультуры
декабрь	1. Первенство школы по баскетболу (юноши -10 классы) 2. Первенство школы по баскетболу (юноши, девушки – 7 классы) 3. Первенство школы по волейболу (юноши – 8 классы) 4. Веселые старты (3 классы)	Чаплагин И.В. Ермаков О.Ю. Губанов И.В. Учителя физкультуры
январь	1. Первенство школы по волейболу (8-11 классы- девушки) 2. Первенство школы по пионерболу (5 классы) 3. Спортивно-интеллектуальные игры «Всё о здоровье» 1-4 классы	Учителя физкультуры Ермаков О.Ю. МО физкультуры, Коновальцева И.А.
февраль	1. Месячник оборонно-массовой работы (военно-спортивные состязания) 2. Военизированная эстафета защитников Отечества (с участием семейных команд и клуба «Бача»).	МО физкультуры, преподаватель-организатор ОБЖ, классные руководители, родительский комитет.
март	1. Президентское тестирование (1-11 классы) 2. Веселая эстафета «Бабушка, мама и я – спортивная семья». 3. Личное, семейное и командное первенство школы по лыжным гонкам. 4. Спортивно-интеллектуальные игры «Всё о здоровье» 5-8 классы	Учителя физкультуры, школьный фельдшер, классные руководители МО физкультуры, Ахмадуллина Ф.Г.
апрель	1. «Веселые старты»- соревнования с участием команд учителей, учащихся, родителей, посвященные Всероссийскому дню здоровья детей. 2. Первенство школы по мини-футболу (8-11 классы, юноши) 3. Спортивно-интеллектуальные игры «Всё о здоровье» 9-11 классы	ШСЗ Губанов И.В., Чаплагин И.В. МО физкультуры, все работники ШСЗ
май	1. Весенний легкоатлетический кросс, посвященный Дню Победы. 2. Школьный семейный туристический праздник. 3. Праздник «Олимпийская элита школы»	МО физкультуры ШСЗ ШСЗ
Весь год	Работа спортивных секций (баскетбол, волейбол,	МО физкультуры

	настольный теннис, футбол)	
	Организация и работа школьного олимпийского комитета	МО физкультуры
	Участие в районной Спартакиаде учащихся образовательных учреждений Сургутского района	МО физкультуры
	Участие в соревнованиях «Президентское тестирование» 2-4; 5-7 классы в школе и в Сургутском районе.	Учителя физкультуры указанных классов