Государственное общеобразовательное учреждение

«Забайкальский краевой лицей-интернат»

«Согласовано»	«Утверждаю»
ЗДВР_____	Директор_____
Филатова Е.В.	Абрамова Н.Н.
«17» мая 2021 г.	Приказ № 84-од
	от «19 » мая 2021 г.

ПРОГРАММА

по формированию культуры здорового образа жизни

«Школа – территория здоровья»

на 2021 – 2024 г.г.

Авторы – составители:

Филатова Е.В., педагог-психолог,

Булыгина М.Г., социальный педагог

г.Чита, 2021 г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями) от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

3. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.09.96 № 63-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

4. Уголовно-процессуальный кодекс Российской Федерации от 18.12.2001№ 174-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

5. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

6. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 № 223-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

7. Федеральный закон от 08.01.98 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах» (с изменениями и дополнениями).

8. Федеральный закон от 24.06.99 № 120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями).

9. Конвенция о правах ребенка от 26.01.1990.

10. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

11.Федеральный закон от 24.04.2008 № 48-ФЗ «Об опеке и попечительстве»

12.Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»

13.Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»

14. Федеральный закон от9.01.1996 № 2-ФЗ «О защите прав потребителей»

15.Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

16. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».

17.Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года”

18. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 28.02.2000 № 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивных веществ в образовательной среде».

19.Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 21.03.2014 г. N 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям».

20. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2005 № АС-1270/06 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИД в образовательной среде».

21. Письмо Министерства образования и науки России, МВД России, ФСКН России от 21.09 2005 № ВФ – 1376/06 «Об организации работы по предупреждению и пресечению правонарушений, связанных с незаконным оборотом наркотиков в образовательных учреждениях».

22. Закон Забайкальского края «Об административных правонарушениях» № 198 – ЗЗК от 02.07.2009 г.

23. Закон Забайкальского края «О защите нравственности и здоровья детей в Забайкальском крае» № 336 – ЗЗК от 09.03.2010 г.

24.Закон Забайкальского края «Об отдельных вопросах профилактики правонарушений в Забайкальском крае» № 1569-ЗЗК от 21.02.2018 г.

25.Закон Забайкальского края «О профилактике незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании и алкоголизма в Забайкальском крае» №290-ЗЗК от 07.12.2009 г.

26.Закон Забайкальского края «Об обеспечении бесплатным питанием детей из малоимущих семей…» №88-ЗЗК от 25.12.2008 г.

27.Региональная программа «Обеспечение информационной безопасности детей, производства информационной продукции для детей и оборота информационной продукции в Забайкальском крае на 2018-2025 годы», (утв. постановление Правительства Забайкальского края от 07 сентября 2018 года № 369)

28.Концепции профилактики немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ детьми и молодежью в образовательном пространстве Забайкальского края на 2017-2021 годы

29.СанПиН 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

30.СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

31.СП 3.1/2.43598-20 от 30.06.2020 г «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (C0V1D-19)

32. СП 3.1.3597-20 от 22.05.2020 г "Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

33.МР 2.4.5.0131-18. 2.4.5. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Практические аспекты организации рационального питания детей и подростков, организация мониторинга питания. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2018)

34.МР 2.4.0179-20 Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных оргагнизаций.2.4. Гигиена детей и подростков.

-другое.

Паспорт Программы

1.	**Полное название программы**	Программа по формированию культуры здорового образа жизни «Школа – территория здоровья»
2.	**Статус программы**	Школьная программа
3.	**Дата принятия и наименование решения о разработке программы**	Приказ директора от 10 марта 2021 г. № 37-од «О разработке долгосрочной программы по формированию культуры здорового образа жизни на 2021-2024 г.г.»
4.	**Заказчик программы**	Администрация лицея
5.	**Авторы-составители**	Филатова Е.В., педагог-психолог, Булыгина М.Г., социальный педагог
6.	**Срок реализации**	2021-2024 г.г.
7.	**Цель программы**	Сохранение и укрепление здоровья обучающихся (воспитанников) и педагогов, формирование у обучающихся (воспитанников) навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды в лицее.
8.	**Задачи программы**	-разработать методическое обеспечение функционирования системы воспитания по формированию основ здорового образа жизни у обучающихся (воспитанников), координировать деятельность лицея, семьи, общественности в формировании здорового образа жизни; -реализовать систему программных мероприятий здоровьесберегающей направленности, оценить степень их эффективности; -соблюдать гигиенические нормы организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями санитарных правил и норм, осуществлять профилактику утомления обучающихся (воспитанников); -продолжить внедрение эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков, повысить интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом; -осуществлять систематический врачебно-

		педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем обучающихся (воспитанников), использовать комплекс оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни; - формировать доброжелательные и справедливые отношения в коллективе, гуманный подход к каждому ученику, предупреждение влияния негативных явлений на личность и оказывать социально-психологическую помощь; -создать благоприятные условия для формирования здорового образа жизни, профилактики преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи; -обобщить педагогический опыт работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся (воспитанников).
9.	**Основные разделы реализации программы**	I.Механизм и этапы реализации Программы II. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни 1.Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни 2. Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ 3. Школьное питание – новые формы работы 4. Работа с учителями 5. Развитие физической культуры обучающихся (воспитанников) 6. Работа социально-психологической службы по проблеме здоровьесбережения
10.	**Краткое содержание программы**	Содержание Программы ориентировано на повышение уровня знаний участников образовательного процесса по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения. Программа составлена на основе анализа наиболее эффективных форм и методов работы по профилактике преступности, наркомании, алкоголизма и иных антиобщественных проявлений среди молодежи.
11.	**Ожидаемые результаты**	В результате осуществления программы ожидается:

		- изменение у всех субъектов образовательного процесса отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни; -повышение социально-психологической комфортности в детском и педагогическом коллективе; - увеличение числа школьников, занимающихся в спортивных кружках и секциях; -повышение уровня знаний школьников по вопросам здорового образа жизни и здоровьесбережения; -формирование у обучающихся (воспитанников) осознанной потребности в здоровом образе жизни; - повышение качества и количества мероприятий с обучающимися (воспитанниками), направленных на формирование здорового образа жизни; - улучшение здоровья обучающихся (воспитанников); - повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом; - пополнение материальной базы для проведения уроков физической культуры и внеклассных мероприятий; -создание необходимой базы материалов и методологической основы для формирования здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов воспитательной работы; - поддержка родителями деятельности лицея по воспитанию здоровых детей.
12.	**Участники программы**	Администрация лицея; Социальный педагог; Педагог-психолог; Родители (законные представители) обучающихся; Классные руководители; Воспитатели; Учителя-предметники; Обучающиеся лицея с 5 по 11 классы; Медицинский работник.

13.	**Партнерские отношения**	Министерство образования и науки Забайкальского края; Детские диагностические и лечебные учреждения г.Чита; ГУ «Забайкальский краевой психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»; ГУ социального обслуживания «Центр психолого-педагогической помощи населению Забайкальского края «Доверие»; ГУЗ «Забайкальский краевой Центр профилактики и борьбы со СПИД»; ГАУЗ «Забайкальский краевой наркологический диспансер»; Роспотребнадзор.
14.	**Источники финансирования**	Собственные вложения участников программы и возможные иные не запрещенные законодательством источники финансирования (внебюджетные средства).
15.	**Организация контроля выполнения Программы**	Реализация Программы рассчитана на 3 года. Управление Программой осуществляет заместитель директора по воспитательной работе. Контроль реализации Программы осуществляют заказчик Программы: Администрация лицея.
16.	**Адрес организации, телефон**	673039 Забайкальский край, г.Чита ул. Ленина,2 8 (3022) 334163 zabkli@mail.ru

Пояснительная записка

Согласно статьям 28, 41, 42 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и здоровье детей, создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. В состоянии здоровья детей и подростков, являющихся интеллектуальным, кадровым, оборонным потенциалом общества и государства, сформировались устойчивые негативные тенденции: растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа рассчитана на обучающихся (воспитанников) 5-11 классов. В настоящей Программе понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, а как состояние физического, душевного и социального благополучия человека.

I. Механизм и этапы реализации Программы

Этап	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
1. Анализ и создание условий, необходимых для сохранения и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников)			
1.1.	Осуществление контроля за соблюдением норм СанПиНа	Постоянно	Администрация лицея, ответственный за питание, медицинский работник
1.2.	Составление рационального расписания уроков и внеурочной деятельности школьников, не допускающего перегрузок	Ежегодно	Заместитель директора по УВР
1.3.	Обеспечение качественного и рационального питания обучающихся в столовой	Постоянно	Администрация лицея, медицинский работник, работники столовой, ответственный за питание
1.4.	Обеспечение и организация профилактических прививок (в соответствии с календарем профилактических прививок и сезонных), ежегодных профилактических осмотров обучающихся (воспитанников)	Постоянно	Медицинский работник
1.5.	Организация и проведение неспецифических профилактических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа	Постоянно	Администрация лицея, классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник

1.6.	Информационное и эстетическое оформление интерьера класса, столовой, коридоров (информационные стенды, уголки здоровья, обустройство столовой, смотр кабинетов)	Постоянно	Администрация лицея, классные руководители, социальный педагог
1.7.	Разработка и издание методических рекомендаций по применению здоровьесберегающих технологий на различных уроках и при проведении внеклассных мероприятий	По мере необходимости	Методическое объединение классных руководителей и воспитателей, социальный педагог, педагог-психолог
2. Организация и проведение диагностических мероприятий			
2.1.	Организация и осуществление комплексного мониторинга состояния здоровья обучающихся (воспитанников)	Ежегодно	Администрация лицея, медицинские работники
2.2.	Создание базы данных о состоянии здоровья обучающихся (воспитанников) и педагогических работников на основе комплексной оценки	Ежегодно	Администрация лицея, медицинские работники
2.3.	Анализ занятости обучающихся (воспитанников) физкультурой и спортом	Ежегодно	Классные руководители, учителя физической культуры
3. Организация профилактических, оздоровительных и коррекционных мероприятий с обучающимися (воспитанниками)			

3.1.	Проведение классных часов, бесед, встреч, «круглых столов» по вопросам ЗОЖ	По плану ВР	Классные руководители, учителя-предметники, медицинский работник,воспитатели, педагог-психолог, социальный педагог
3.2.	Проведение уроков физической культуры в соответствии с учебной программой	Постоянно	Учитель физической культуры
3.3.	Осуществление дифференцированного подхода на учебных занятиях к обучающимся, имеющим слабое физическое развитие и ограничения по состоянию здоровья	Постоянно	Учитель физической культуры
3.4.	Проведение месячника «Здоровый образ жизни»	По плану ВР	Заместитель директора по ВР, педагог-психолог, социальный педагог, учитель физической культуры, классные руководители, воспитатели
3.5.	Проведение динамических пауз на уроках и переменах (подвижные игры, теннис, и др.)	Постоянно	Классные руководители, учитель физкультуры
4. Формирование системы знаний о здоровьесбережении			
4.1.	Внедрение разнообразных и новых форм урочной и внеурочной деятельности	Постоянно	Администрация лицея

4.2.	Организация и проведение олимпиад, спортивных праздников и состязаний для обучающихся (воспитанников) с участием педагогов и родителей (законных представителей)	По плану ВР	Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры, классные руководители, воспитатели
5. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся (воспитанников)			
5.1.	Проведение всеобуча и лекториев о ЗОЖ, профилактике вредных привычек с приглашением сотрудников лечебных и профилактических учреждений, правоохранительных органов	По плану ВР	Заместитель директора по ВР, родительский комитет, классные руководители, воспитатели,педагог-психолог, социальный педагог
5.2.	Организация участия родителей (законных представителей) в соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья», День здоровья,спортивных праздниках, туристических походах и прогулках и др.	По плану ВР	Родительский комитет, классные руководители, учитель физической культуры
5.3.	Проведение родительских собраний с рассмотрением вопросов о ЗОЖ, гигиене, возрастных особенностях, психическом и физическом развитии обучающихся (воспитанников)	По плану ВР	Классные руководители, педагог-психолог

II. Содержание деятельности по формированию культуры здорового образа жизни

1.Календарный план профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни

В рамках тематических декад и месячников проводятся мероприятия, связанные со здоровым образом жизни (спортивные соревнования, конкурсы плакатов и рисунков, классные часы, беседы, кинолектории и др.).

Сентябрь - декада профилактики детского дорожно-транспортного травматизма «Внимание, дети!».

Октябрь - месячник пожарной безопасности и гражданской обороны.

Ноябрь - месячник правовой культуры, профилактики преступлений и правонарушений.

Декабрь - месячник здорового образа жизни.

Январь - Декада Мужества (посвящена Дню снятия блокады Ленинграда).

Февраль - военно-патриотический месячник.

Март - месячник трудового воспитания и профориентации.

Апрель - экологический месячник.

Май - декада «Вахта памяти» (посвящена Дню Победы).

Формы работы:

№ п/п	Название мероприятия	Сроки проведения	5-8 классы	9-11 классы
1.	Классные часы и беседы о пользе физических упражнений, закаливании организма, избавлении от вредных привычек, сбалансированном питании, правильном режиме труда и отдыха, гигиене	По плану классных руководителец	+	+
2.	Лекции, беседы, встречи с медработниками лечебных и профилактических учреждений и организаций города	По плану ВР	+	+

3.	Лекции, беседы, встречи с работниками ПДН, МЧС, наркоконтроля	По плану ВР	+	+
4.	Тренинги-беседы с сотрудниками ГУ «Забайкальский краевой центр психолого- педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»	в течение года	+	+
5.	Тестирование, анкетирование по вопросам ЗОЖ (педагог- психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+
6.	Демонстрация мультфильмов и документальных фильмов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек (классные руководители, воспитатели)	в течение года	+	+
7.	Походы, экскурсии	По плану ВР	+	+
8.	Встречи с интересными людьми социально-значимых профессий	По плану ВР	+	+
9.	Спортивные соревнования по различным видам спорта, «веселые старты»	По плану ВР	+	+
10.	Родительские собрания по вопросам ЗОЖ, профилактике употребления ПАВ, алкоголя, табака	По плану классных руководителец	+	+
11.	Социально-психологическое тестирование подростков с 13 лет (педагог-психолог, социальный педагог)	в течение года	+	+
12.	Классное мероприятие с приглашением родителей «Здоровые дети в здоровой семье»	По плану классных руководителец	+	+
13.	Конкурс - выставка социальных плакатов, рисунков о ЗОЖ, профилактике употребления табака, алкоголя, ПАВ	По плану ВР	+	+

14.	Классные мероприятия, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом, лекции медработников	По плану классных руководителец	+	+
15.	Викторина «Соблюдай правила ЗОЖ»	По плану классных руководителей	+	+
16.	Семейный спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	По плану ВР	+	+
17.	Фотоконкурсы «Как прекрасен этот мир!», «Счастливая семья»	По плану ВР	+	+

2. Примерные темы классных часов и родительских собраний по ЗОЖ

Младший подростковый возраст (5-6 классы)

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза.
3.Приобщение к здоровому образу жизни.
4. Организация профилактики детского травматизма на дорогах.

Средний подростковый возраст (7-8 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.
3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.
4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Старший подростковый возраст (9-11 классы)

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

3. Школьное питание – новые формы работы

Статистика показывает, что все больше семей отказываются от натуральных продуктов, предпочитая в повседневном питании различного рода полуфабрикаты, консервы, и продукты длительного хранения. Низкий уровень знаний и культуры родителей в вопросах рационального питания делает детей заложниками элементарной безграмотности и существенно ухудшает условия для нормального развития детского организма.

Обеспечить детей полноценным, сбалансированным питанием, повысить уровень образованности населения в вопросах питания на данном этапе возможно только в условиях организованных коллективов в образовательных учреждениях.

Цель: Создание условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного питания, поиск новых форм организации питания.

Основные задачи по организации питания:

1.Создание благоприятных условий для организации рационального питания обучающихся (воспитанников).

2.Обеспечивание льготным питанием категорий обучающихся (воспитанников), установленных на основании документов, подтверждающих статус малообеспеченных семей.

4. Повышение культуры питания.

5.Обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания.

6.Пропаганда среди родителей (законных представителей) и обучающихся (воспитанников) о необходимости горячего питания.

Комплексные мероприятия в образовательном учреждении:

- проведение родительских собраний-конференций совместно с детьми по вопросам организации питания обучающихся (воспитанников), роли питания в формировании физического и психического здоровья человека, особенности современного рынка продуктов питания и его влияние на здоровье человека;
- проведение бесед, уроков с обучающимися (воспитанниками)старших классов «Беседы о питании»;
- оформление стенгазет и проведение конкурсов на лучшую стенгазету по вопросам рационального питания и здорового образа жизни;
- проведение анкетирования старшеклассников и родителей (законных представителей) по вопросам организации питания в столовой.

4. Санитарно-медицинское обслуживание

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся (воспитанников) ГОУ «Забайкальский краевой лицей-интернат» осуществляется ГУЗ «Городская детская поликлиника №4». Для данных целей имеется медицинский кабинет.

Задачи:

- Организация систематического врачебного контроля над состоянием здоровья обучающихся (воспитанников).

- Подбор и организация комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.

Направления:

Лечебно-профилактическая

Формы работы: регистрация документов, ведение журналов, составление планов.

При организации профилактической работы решаются вопросы:

-Оздоровления в курсе преподавания различных предметов.

- Создания здоровьесберегающей среды и здоровьесберегающих технологий в методической работе.

- Развитие физической культуры обучающихся (воспитанников).

- Организация и проведение спортивных занятий с обучающимися (воспитанниками) специальных медицинских групп.

- Работа социально-психолого службы (СПС) по проблеме оздоровления.

- Организации внеклассной работы.

- Организации работы с обучающимися (воспитанниками) по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании, СПИДа.

- Работа с родителями и общественностью.

Противоэпидемическая

Формы работы: учет, осмотр обучающихся (воспитанников), наблюдения, работа с картотекой, обследование, контролируемые лечения.

Организация режимных моментов

Формы работы: участие в составлении расписания, санитарные проверки состояния лицея, пищеблока, консультации учителям, организация проверок, соблюдения правил личной гигиены.

4. Работа с учителями

Формы работы: выступления на педсоветах, консультации, работа с методическими материалами, санитарно-просветительская работа.

Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе

Каждое образовательное учреждение помимо решения педагогических задач должно соотносить учебную нагрузку и методы преподавания с возрастными и индивидуальными особенностями детей, содействовать охране и укреплению их здоровья.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Гигиенические показатели, характеризующие урок

1) Обстановка и гигиенические условия в классе (кабинете): температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т.д.

2) Число видов учебной деятельности: опрос обучающихся, письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответы на вопросы, решение примеров, задач и др.

Норма: 4-7 видов за урок. Однообразность урока способствует утомлению школьников, как бывает, например, при выполнении контрольной работы. Сочинение - более творческая задача, и коэффициент утомления при этой форме работы несколько ниже.

Наоборот: частые смены одной деятельности другой требуют от обучающихся дополнительных адаптационных усилий.

3) Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности. Ориентировочная норма - 7-10 минут.

4) Число видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, самостоятельная работа и т.д. Норма - не менее трех.

5) Чередование видов преподавания. Норма - не позже чем через 10-15 минут.

6) Наличие и выбор места на уроке методов, способствующих

активизации инициативы и творческого самовыражения самих обучающихся, когда они действительно превращаются из "потребителей знаний" в субъектов действия по их получению и созиданию.

Это такие методы, как метод свободного выбора (свободная беседа, выбор действия, выбор способа действия, выбор способа взаимодействия, свобода творчества и т.д.); активные методы (ученики в роли учителя, обучение действием, обсуждение в группах, ролевая игра, дискуссия, семинар, ученик как исследователь); методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, воображения, самооценки и взаимооценки).

7) Место и длительность применения ТСО (в соответствии с гигиеническими нормами), умение учителя использовать их как возможности инициирования дискуссии, обсуждения.

8) Физкультминутки и другие оздоровительные моменты на уроке - их место, содержание и продолжительность. Норма - на 15-20 минут урока по 1 минуте из 3-х легких упражнений с 3 – повторениями каждого упражнения.

9) Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни; демонстрация, прослеживание этих связей; формирование отношения к человеку и его здоровью как к ценности; выработка понимания сущности здорового образа жизни; формирование потребности в здоровом образе жизни; выработка индивидуального способа безопасного поведения, сообщение обучающимся 9воспитанникам) знаний о возможных последствиях выбора поведения и т.д.

10) Наличие у обучающихся (воспитанников) мотивации к учебной деятельности на уроке (интерес к занятиям, стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу и т.п.) и используемые учителем методы повышения этой мотивации.

11) Психологический климат на уроке.

12) Наличие на уроке эмоциональных разрядок: шуток, улыбок, использование юмористических картинок, поговорок, афоризмов с комментариями, небольших стихотворений, музыкальных минуток и т.п.

13) Момент наступления утомления обучающихся (воспитанников) и снижения их учебной активности.

Определяется в ходе наблюдения по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы. Норма - не ранее чем через 25-30 минут в 1-м классе; 35-40 минут в начальной школе; 40 минут в средней и старшей школе.

15) Темп и особенности окончания урока:

- быстрый темп, "скомканность", нет времени на вопросы обучающихся, быстрое, практически без комментариев, записывание домашнего задания;

- спокойное завершение урока: обучающиеся имеют возможность задать учителю вопросы, учитель может прокомментировать задание на дом,

попрощаться с обучающимися;

- задержка обучающихся (воспитанников) в классе после звонка (на перемене).

5. Развитие физической культуры обучающихся (воспитанников)

Физическая культура и спорт играют значительную роль в формировании личности обучающихся (воспитанников). Систематические занятия физкультурой и спортом, способствуя физическому развитию, физической подготовке человека, воспитывают в нем такие морально-волевые качества, как смелость, решительность, лидерство.

Физическая культура и спорт являются мощным фактором профилактики таких антисоциальных явлений, как курение, пьянство, наркомания, тунеядство и др., ибо систематические тренировочные занятия приучают человека к трудолюбию, порядочности, к уважению личности других и т.д.

Реализация настоящей программы создаст условия для решения первоочередных задач для развития физической культуры, разносторонней физической подготовленности, формирования потребности и привычки к занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

Все это приведет к улучшению показателей здоровья и значительному сокращению вредных привычек у обучающейся молодежи.

Цель: развитие физической культуры в лицее - создание условий для формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья обучающихся (воспитанников) средствами физической культуры.

Задачи:

1. Формирование осознанного отношения и потребности у обучающихся (воспитанников) в систематическом занятии физической культурой и спортом.

2.Содействие развитию образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала обучающихся (воспитанников) на занятиях по физической культуре на основе внедрения новых педагогических технологий.

3.Развитие массового спорта среди обучающихся (воспитанников), родителей и педагогов.

4.Обеспечение систематического мониторинга физического состояния обучающихся (воспитанников) за счет совершенствования применения «Паспорта физического состояния обучающегося».

5.Улучшение учебно-материальных, организационно-педагогических и кадровых условий для развития физической культуры в ОУ.

6.Популяризация среди обучающихся (воспитанников) здорового образа жизни средствами физической культуры.

Организация и проведение занятий с обучающимися (воспитанниками) специальных медицинских групп

Задачи:

1.Укрепление здоровья, содействие правильному всестороннему физическому развитию и закаливанию организма.

2.Повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью.

3.Расширение функциональных, компенсаторных возможностей организма путем постепенной тренировки больных органов, систем органов и организма в целом.

4.Воспитание сознательного отношения школьников к занятиям физической культурой.

Организация занятий по физическому воспитанию с обучающимися (воспитанниками) специальной группы

Основная часть помимо тех задач, которые стоят перед обычным уроком физкультуры, должно носить лечебный характер.

Уроки, должны носить смешанный характер, т.е. на одном и том же уроке должны быть элементы гимнастики, легкой атлетики, игр с учетом усвоения одного из видов программного материала в основной части урока.

Занятия с обучающимися (воспитанниками) специальной медицинской группы должны иметь тренирующий эффект. Щадящий подход должен заключаться не столько в снижении плотности урока, сколько в снижении дозировки. Все движения должны выполняться спокойно, без лишнего напряжения. Дополнительными формами занятий с обучающимися (воспитанниками) специальной группы являются:

-гигиеническая гимнастика по индивидуальным комплексам упражнений, составленных с учетом заболевания;

-лечение с применением лечебных укладок в домашних условиях;

-индивидуальные занятия лечебной гимнастикой дома или в кабинетах лечебно- профилактических учреждений по рекомендации врача лечебной физкультуры, школьного врача и преподавателя физической культуры.

6. Работа социально-психологической службы по проблеме здоровьесбережения

Создание благоприятного психологического климата в учебном процессе, применение личностно-значимых способов учебной работы, индивидуальных заданий разных типов и уровней, индивидуального темпа работы и выбора видов учебной деятельности – это методы, которые

раскрепощают ребенка, повышают уровень его познавательной активности, учебной мотивации, способствуют эмоциональной уравновешенности и уверенности в собственных возможностях. Следовательно, эти методы снижают тревожность и психическое напряжение обучающихся, т.е. нивелируют стрессогенный фактор в учебном процессе. Это, в свою очередь, улучшает адаптацию и повышает сопротивляемость организма к воздействию внешних и негативных внутренних факторов, т.е. способствует сохранению как психического, так и соматического здоровья школьников.

Цели социально-психологической службы (далее – СПС):

1.Изучение школьников на протяжении всего периода обучения в целях обеспечения к ним индивидуального подхода.

2.Формирование основ психологических знаний у педагогов, обучающихся (воспитанников) и их родителей.

3. Полноценное личностное развитие обучающихся (воспитанников) на каждом возрастном этапе, успешная адаптация к школе.

4. Необходимость ранней профилактики и коррекции отклонений в развитии, поведении и деятельности обучающихся (воспитанников).

5. Своевременная помощь по оздоровлению сотрудников и педагогов с целью формирования благоприятного психологического микроклимата, оптимального учебного процесса и управления.

Задачи СПС :

1.Создать психологически комфортный климат в лицее, сформировать систему работы по сохранению здоровья участников образовательного процесса.

2.Обеспечить положительную динамику по уровню заболеваемости и состоянию здоровья в ученическом коллективе.

3.Обеспечить коррекцию отрицательной динамики в формировании коммуникаций в детской среде от ступени к ступени.

4.Стабилизировать показатели по группам здоровья, физкультурным группам, травматизму, инфекционным, хроническим и простудным заболеваниям.

5. Стабилизировать показатели по адаптации обучающихся (воспитанников) 5,10 классов и вновь поступивших в 5-11 классы.

6. Стабилизировать показатели по уровню тревожности обучающихся (воспитанников).

Направления:

1.Диагностическое.

2. Профилактическое и психокоррекционное.

3. Консультативное.

4.Совершенствование материально-технического базы кабинета психологической разгрузки.

Диагностическое

1) Диагностика школьной зрелости с целью предотвращения перегрузок в период адаптации к школе.

2) Диагностика психоэмоционального состояния вновь поступивших обучающихся (воспитанников).

3) Диагностика готовности к обучению в среднем звене.

4) Профдиагностика обучающихся (воспитанников) 11 классов.

Профилактическое и психокоррекционное

1) Индивидуальная работа с детьми, требующими коррекции.

2) Индивидуальная работа с детьми, состоящими на учете.

3) Постановка на учет детей группы риска.

4) Беседы с детьми группы риска и их родителями по вопросам бродяжничества, наркомании, алкоголизма, полового воспитания.

5) Индивидуальное семейное консультирование.

6) Работа по предупреждению психологической перегрузки школьников.

7) Работа по оптимизации общения в педагогическом коллективе. (Учитель-ученик, Учитель-родитель, ученик-ученик, учитель-учитель).

8) Работа по предупреждению возможных осложнений в связи с переходом на следующую возрастную ступень.

9) Работа по психологическому оздоровлению педагогов и сотрудников: занятия по повышению культуры общения, индивидуальная психологическое консультирование педагогов и сотрудников.

Консультативное

1) Просвещение учителей (по секциям младшего, среднего и старшего звена).

2) Просвещение родителей в рамках цикла бесед:

- Как подготовить ребенка к школе.
- Особенности подросткового возраста.
- Как помочь ребенку лучше адаптироваться к школе.

3) Консультирование учителей, родителей, обучающихся (воспитанников) в специально отведенные для этого часы.

4) Групповое консультирование родителей на родительских собраниях.

5) Групповое консультирование обучающихся группы риска по проблемам алкоголизма, наркомании, бродяжничества, полового воспитания.

Состояние психического здоровья наиболее чутко реагирует на учебные перегрузки, нерациональную организацию учебного процесса и другие школьные факторы риска.

Научить детей жить без конфликтов и стрессов, укреплять, сохранять свое и ценить чужое здоровье, усилить мотивацию учения, привить принципы здорового образа жизни поможет, несомненно, применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий в совокупности с охранительными педагогическими режимами обучения.

Работа школьного психолога включает в себя развивающую работу со школьниками и помощь детям группы риска. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся коррекционно-развивающие занятия по развитию памяти, внимания, мышления, воображения. Психолог много работает индивидуально и с детьми, и с родителями, и с педагогами.