


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023г.
Руководитель МС
 Е.В. Янчис



Программа
«Кабинет здоровья»
на 2023 -2024 учебный год

Автор-составитель:

Грандина Марина Владимировна.

учитель биологии

Пояснительная записка

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровый образ жизни учащихся обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса. Программа “Кабинет здоровья” является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности учащихся строится на основе валеологически структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся на оптимальном уровне в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования.

Путем реализации программы раскрываются возможности образовательного учреждения в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников.

Программа “Кабинет здоровья” предусматривает:

1-й этап – подготовительный, который предполагает разработку, обсуждение и утверждение программы “Кабинет здоровья”; актуализацию, определение цели и задач её выполнения.

2-й этап – диагностико-моделирующий предусматривает мониторинг физического развития и здоровья детей.

3-й этап – формирующий – работа по реализации программы “Кабинет здоровья” (внедрение системы мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников).

4-й этап – итогово-обобщающий предусматривает улучшение состояния здоровья детей и подростков; отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития.

Цель программы: формирование, сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса в свете концепции модернизации Российского образования.

Программа “Кабинет здоровья” предусматривает следующие приоритетные направления:

1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья воспитанников, обучающихся в данном учебном заведении.

Основные задачи направления:

- организация здоровьесберегающей деятельности, совершенствование системы физического воспитания с учетом индивидуального подхода к учащимся;
- разработка комплекса мероприятий по воспитанию культуры здоровья детей и подростков;
- формирование у воспитанников мотивации на сохранение и укрепление здоровья, потребности быть здоровым;
- построение образовательного процесса с учетом психофизиологических особенностей учащихся;
- устранение негативных факторов образовательного процесса, отрицательно влияющих на здоровье.

2. Организация системы взаимодействия педагогического коллектива школы и родителей по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Основные задачи направления:

- организация просветительской работы среди родителей;
- формирование мотивации у родителей на ведение здорового образа жизни в семье;
- привлечение родителей к осуществлению совместной оздоровительной работы в школе и профилактической работы с детьми.

3. Организация и проведение мероприятий по охране и укреплению здоровья.

Основные задачи направления:

- проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- профилактическая работа по сохранению репродуктивного здоровья воспитанников;

- работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- организация активных форм досуга;
- снижение заболеваемости и повышение успеваемости обучающихся.

4. Формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

Основные задачи направления:

- формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья у участников образовательного процесса;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих педагогических технологий;
- осуществление психолого-педагогического и медико-физиологического контроля показателей физического и психического здоровья воспитанников;

Методическое обеспечение программы “Кабинет здоровья”:

1. Создание банка здоровьесберегающих педагогических технологий.
2. Разработка методических рекомендаций, дидактических материалов, обучающих программ по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
3. Включение в план методической работы школы мероприятий по проблеме здоровьесбережения.
4. Пополнение школьной библиотеки пособиями и литературой по вопросам формирования культуры здоровья.

Ожидаемые результаты реализации программы “Кабинет здоровья”:

1. Создание активной здоровьесберегающей среды в школе, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
2. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
3. Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
4. Снижение уровня заболеваемости среди детей и подростков.
5. Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.

План работы “Кабинета здоровья”.

Основные направления работы:

- пропаганда здорового образа жизни;
- повышение уровня санитарно-гигиенической культуры учащихся;
- формирование знаний, умений и навыков безопасной жизнедеятельности;
- формирование у школьников ценностей молодежной культуры, направленных на неприятие социально-опасных явлений.

№ п/п	Мероприятие	Срок исполнения	Ответственный	Ожидаемый результат	Отметка об исполнении
<i>Диагностика, коррекция и развитие учащихся</i>					
1	Мониторинг состояния здоровья учащихся	Сентябрь, май	кл. руководители		
2	Разучивание комплексов физических упражнений для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья	В течение года	Грандина М.В.	Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.	
3	Обучение проведению на уроках физкультуры и во время физкультминуток упражнений на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся, упражнений на дыхание и др.	сентябрь - октябрь	Учителя физкультуры, зав. кабинетом	Воспитание приоритета здорового образа жизни	
2. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса					

4	Оформление буклета «Мы выбираем спорт»	Декабрь	зав. каб. здоровья	Воспитание приоритета здорового образа жизни	
5	Проведение выставок, выступление учащегося по гигиене и предупреждению заболеваний	В течение учебного года	Грандина М.В.	Воспитание приоритета здорового образа жизни	

3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

6	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	Ноябрь-май	библиотекарь, зав. кабинетом	Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.	
---	--	------------	------------------------------	--	--

4. Оздоровительно - профилактическая работа

7	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся, родителей (лекции, беседы, внеклассные мероприятия)	в течение года	Классные руководители	Воспитание приоритета здорового образа жизни, снижение уровня заболеваемости детей мл. школьного возраста	
8	Вовлечение учащихся в исследовательскую деятельность «Мы - за здоровый образ жизни» Работа над	В течение года	Ведущие учителя	Воспитание приоритета здорового образа жизни	

	проектом «Здоровое питание»		Грандина М.В.		
9	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	В течение года	Классные руководители, Грандина М.В.	Воспитание приоритета здорового образа жизни	
10	Помощь в организации физкультурно-оздоровительных спортивных мероприятий Проведение дней здоровья	В течение года	зав. кабинетом учителя физкультуры	Повышение мотивации к двигательной активности, здоровому образу жизни.	
5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек					
11	Индивидуальные беседы с детьми «группы риска»	Систематически	кл. руководители	Воспитание приоритета здорового образа жизни	
12	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классные руководители	Повышение компетенции родителей в сохранении и укреплении здоровья их детей.	
13	Родительский лекторий «Режим дня младших школьников»	Раз в четверть	Зав. каб. здоровья, кл. рук.	Повышение компетенции родителей в сохранении и укреплении здоровья их	

				детей.	
--	--	--	--	--------	--

План мероприятий по профилактике табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости.

Цель: углубление теоретических знаний учащихся о вреде, который наносит употребление психоактивных веществ, об уменьшении шансов на жизненный успех.

Основные задачи:

- предупреждение табакокурения, алкогольной, наркотической и других видов зависимостей;
- формирование представлений о вреде болезненных пристрастий и причинах их возникновения;
- приобретение знаний о мерах профилактики и борьбы с вредными привычками;
- пропаганда здорового образа жизни и повышение уровня культуры здоровья участников педагогического процесса.

Методическое обеспечение:

Теоретический материал подается в виде лекций или тематических бесед. Проводятся и практические занятия, в ходе которых используются различные методы обучения и воспитания учащихся:

- метод дискуссии, позволяющий свободно высказывать свое мнение и требующий умения внимательно слушать выступающих;
- метод эвристической беседы, позволяющий решать проблемные вопросы и получать новые знания в процессе коллективных обсуждений;
- игровой метод, стимулирующий мотивацию к сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни;
- поисковый метод, позволяющий учащимся решать проблемные вопросы и добывать новые знания путем наблюдений и обсуждений; анализировать результаты исследовательского анкетирования.

Содержание мероприятий.

1. Тематика лекций и бесед.

1. Здоровье нации и вредные привычки:

- что такое здоровье: общие понятия и определения;
- признаки, сущность, механизмы здоровья;
- компоненты здоровья и их взаимосвязь;
- факторы, формирующие здоровье;

- вредные привычки как факторы риска;
- причины возникновения вредных привычек.

2. Курение и его опасность для организма:

- история употребления табака в России, странах Европы;
- влияние табакокурения на основные функции организма человека;
- пассивное курение, его опасность;
- курение и потомство;
- профилактические мероприятия по борьбе с курением.

3. Алкоголь, его опасность для организма:

- история употребления алкоголя в России, странах Европы;
- мотивы и факторы, обуславливающие употребление алкоголя;
- влияние алкоголя на состояние физиологических систем организма;
- алкоголизм и потомство.

4. Основные виды психоактивных веществ:

- легальные (алкоголь, табак) и нелегальные (наркотики) психоактивные вещества;
- понятие о психостимуляторах;
- психическая и физическая зависимость;
- позиция государства и общества в вопросе профилактики болезненных пристрастий;
- профилактические мероприятия и борьба с наркоманией на различных уровнях.

II. Проведение анкетирования и дискуссий с целью определения уровня осведомленности молодежи о вредных привычках, об употреблении ПАВ и о методах их профилактики:

- дискуссия “Ожидаемая продолжительность жизни в соответствии с образом жизни”;
- анкета “О вреде курения” (изучение отношений учащихся к проблеме табакокурения);
- дискуссия “Мифы о безвредности пива” (анализ уровня осведомленности учащихся о вреде употребления пива; определение склонности учащихся к алкоголизации).

III. Проведение нетрадиционных мероприятий:

- ролевая познавательная игра “Суд над сигаретой”;
- оформление стенда “Профилактика вредных привычек”;
- организация встреч учащихся со специалистами-психологами, наркологами, фтизиатрами;
- проведение акции “Наркотикам – нет!” с выпуском плакатов, рисунков, стенгазет, санбюллетеней;
- выступление агитбригады “Не дадим наркотикам захватить мир!”;
- диспут “Как не стать рабом наркотиков”.

Проведение круглых столов, конференций, защиты рефератов, ролевых игр, театрализованных представлений, диспутов способствует раскрепощению школьника, учит сдерживать себя, развивать творческую, познавательную активность, воспитывает чувство коллективизма, ответственность и взаимную требовательность.