

**ГБОУ СОШ № 10**

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 10  
имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

---

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,  
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: [so\\_cu\\_sch10zhg@samara.edu.ru](mailto:so_cu_sch10zhg@samara.edu.ru)

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 3 от «24» мая 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ № 10  
Е.А. Шер  
Приказ № 73/5-од «24» мая 2024г.

**ПРОВЕРЕНА**

заместитель директора по ВР  
Е.Н. Клопова  
«17» мая 2024г.

**СОГЛАСОВАНО**

с Советом родителей  
протокол № 4  
от «20» мая 2024г

**СОГЛАСОВАНО**

с Советом обучающихся  
протокол № 4  
от «20» мая 2024г

**Программа  
по здоровьесбережению обучающихся  
«Здоровое поколение»**

## Пояснительная записка

Проблемы сохранения здоровья учащихся и педагогов, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы программы здоровьесбережения определено *приобщение школьников и взрослых к физической культуре и спортивно-оздоровительной деятельности*

**Цель программы:** создание в школе системы работы для создания организационно - педагогических, материально-технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих показатели состояния здоровья участников образовательного процесса

### Задачи программы:

- усиление контроля за медицинским обслуживанием участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;
- обеспечение системы полноценного питания в школе;
- разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников школы.

### Функции различных категорий работников школы

#### *1. Функции медицинской службы школы:*

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

#### *2. Функции администрации:*

- общее руководство реализацией программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль за организацией горячего питания учащихся в школе;
- организация и контроль уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время и во время каникул, работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья учащихся;
- организация работы классных руководителей по программе здоровьесбережения и ее контроль;
- ведение соцпаспорта школы;
- организация встреч родителей с представителями правоохранительных органов, работниками ГИБДД, ОДН, КДН, медработниками, наркологами;

### **3. Функции классного руководителя:**

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний учащихся;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий (беседы, диспуты, лекции, КТД, конкурсы и др.) в рамках программы здоровьесбережения;
- проведение исследования уровня психофизического здоровья учащихся;
- организация и проведение диагностик уровня и качества знаний учащимися правил гигиены, дорожного движения, правовой культуры.

### **4. Функции учителя физической культуры**

- оценка физической подготовленности обучающихся (быстрота, сила, выносливость);
- организация спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- подготовка школьных команд для участия в городских соревнованиях и мероприятиях спортивной направленности различного уровня.

### **5. Функции педагога-психолога**

- обнаружение обстоятельств, негативно влияющих на личность.
- разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития, обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер.
- донесение информации до участников образовательных отношений о том, что необходимо следовать определённым постулатам здоровьесбережения, вовремя реагировать и сообщать о возникновении негативных обстоятельств и оценивать результаты проведения мероприятий здоровьесберегающей направленности.

**Реализация программы направлена на формирование у учащихся культуры ценностного отношения к своему здоровью, что включает в себя:**

- культуру физиологическую (способность управлять физиологическими процессами и наращивать резервные мощности организма);
- культуру физическую (способность управлять физическими природосообразными движениями);
- культуру психологическую (способность управлять своими чувствами и эмоциями);
- культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их);

**Базовыми компонентами на всех ступенях являются:**

- формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- формирование системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями, различными видами спорта;
- формирование основ медицинских знаний по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

## **Основные направления деятельности программы:**

### **Медицинское направление предполагает:**

- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;
- составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований;
- проведение физкультминуток;
- гигиеническое нормирование учебной нагрузки и объема домашних заданий с учетом школьного расписания, режима дня;
- четкое отслеживание санитарно - гигиенического состояния школы;
- планомерную организацию питания учащихся;
- обязательное медицинское обследование;
- проведение мониторинга состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний, текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).

### **Просветительское направление предполагает:**

- организацию деятельности с учащимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- организацию деятельности с родителями по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании;
- пропаганда здорового образа жизни (тематические классные часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки).

### **Психолого-педагогическое направление предполагает:**

- организацию психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса на основе взаимодействия с психологическими службами города;
- внешкольная занятость дополнительными занятиями;
- проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляются: -показатели по различным направлениям (адаптация 1, 5 классов; влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей; изучение мотивации к обучению, здоровому образу жизни; определение уровня психологического комфорта и др.)

### **Спортивно-оздоровительное направление предполагает:**

- организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение к здоровому досугу;
- привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни учащихся;
- широкое привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы;
- проведение мониторинга состояния здоровья, в ходе которого выявляется оценка физической подготовленности обучающихся школы

### **Реализация основных направлений программы:**

1. Убеждение учащихся ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, соблюдать режим труда и отдыха школьника.
2. Проведение физкультминуток, «минуток безопасности», «веселых перемен», динамических пауз и подвижных игр во время учебного дня.
3. Посильные домашние задания, которые должны составлять не более одной трети выполняемой работы в классе.
4. Контроль над сменой видов деятельности школьников в течение дня, чему способствует удобное расписание уроков.
5. Проведение Дней здоровья.
6. Проведение ежедневной влажной уборки, проветривание классных комнат на переменах, озеленение классных помещений комнатными растениями.
7. Ежемесячное проведение генеральных уборок классных помещений.
8. Обеспечение учащихся горячим питанием в столовой.
9. Контроль условий теплового режима и освещённости классных помещений.
10. Привлечение учащихся к занятиям во внеурочное время в спортивных секциях, действующих в школе и вне её.
11. Проведение бесед, воспитательных часов с учётом возрастных особенностей детей с привлечением родителей и социальных партнеров.
12. Создание комфортной атмосферы в школе и классных коллективах, толерантных отношений всех участников образовательного процесса.
13. Проведение регулярных медицинских осмотров.
14. Организация при школе летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием.

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

- повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала школьников;
- рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.
- повышение приоритета здорового образа жизни;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья школьников, так и своего здоровья.

### **Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний Методического объединения классных руководителей;
- взаимопосещение уроков, проводимых по ЗОТ;
- создание методической копилки опыта;
- мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата в школе, сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, объемом домашних заданий, внешкольной образовательной деятельностью учащихся в свете формирования здорового образа жизни.

## План деятельности по реализации программы

| №         | Мероприятия   | Ответственные исполнители                                    | Сроки                    | Планируемый результат и выполнение                          |
|-----------|---|--|--------------------------|---|
| <b>1.</b> | <b>Медицинское направление.</b>   |  |                          |   |
| 1.1.      | Организация совместной работы с ГБУЗ СО «Жигулевская ЦГБ»   | администрация  | в начале уч.года         | договор о сотрудничестве                                    |
| 1.2.      | Медико-педагогическая экспертиза:<br><br>-выявление учащихся специальной медицинской группы;<br>-ведение строгого учета детей по группам здоровья;<br>- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в школе. | врач школы   | в течение года           | медицинские карты, листы здоровья<br><br>ежегодная справка  |
| 1.3.      | Проведение медицинского осмотра учащихся, определение уровня физического здоровья.  | врач школы   | в течение года           | план медосмотров  |
| 1.4.      | Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.   | врач школы   | в течение года           | план прививок   |
| 1.5.      | Анализ случаев травматизма в школе.   | врач школы, администрация, специалист по ОТ                  | в течение года           | материалы отчетов   |
| 1.6.      | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.   | врач школы<br>кл руководители<br>заместитель директора по ВР | в течение года           | ведение раздела «Посещаемость» в АСУ РСО                    |
| 1.7.      | Организация питания в школьной столовой. Контроль за качеством питания и питьевым режимом.  | директор школы<br>педагоги-ответственные по питанию          | ежедневно в течение года | договор о сотрудничестве с КШП                              |
| 1.8.      | Контроль соответствия кабинетов гигиеническим требованиям: проветривание; уборка; освещение; отопление  | учителя<br>зам.директора по АХЧ                              | ежедневно в течение года | график уборки помещений, отслеживание температурного режима |
| 1.9.      | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)   | диспетчер  | сентябрь                 | согласование расписания, графика работы школы               |
| <b>2.</b> | <b>Просветительское направление</b>   |  |                          |   |
| 2.1.      | Внедрение ежегодного родительского лектория по здоровому образу жизни.  | заместитель директора по ВР                                  | в течение года           | тематика лектория   |
| 2.2.      | Обеспечение повышения квалификации учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.  | администрация школы  | ежегодно                 | план работы   |
| 2.3.      | Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.   | администрация школы  | ежегодно                 | план работы   |
| 2.4.      | Включение в тематику педсовета вопросов по теме «Здоровьесберегающая профессиональная позиция педагога»   | заместители директора  | ежегодно                 | протокол педсовета  |
| 2.5.      | Проведение заседания МО классных руководителей<br>Реализация программы по здоровьесбережению  | заместитель директора по ВР                                  | ежегодно                 | протокол заседания МО                                       |

|           |  |  |                                  |  |
|-----------|--|--|----------------------------------|--|
| 2.6.      | Организация просветительской работы с учащимися (тематические кл часы и др.виды работ)   | классные руководители  | в течение года                   | план восп. работы  |
| 2.7.      | Совместная работа с учреждениями по профилактике вредных привычек.<br>День профилактики.   | заместитель директора по ВР  | в течение года                   | согласование совместных планов работ   |
| 2.8.      | Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через урочную деятельность.  | учителя-предметники  | в течение года                   | в рамках модуля «Школьный урок»  |
| <b>3.</b> | <b>Психолого-педагогическое направление.</b>   |  |                                  |  |
| 3.1.      | Организация психологического сопровождения учебно-воспитательного процесса.  | заместитель директора по ВР  | в течение года                   | заключение договора ГКУ СО «КЦСОН Центр.округа»  |
| 3.2.      | Мониторинг состояния здоровья детей<br>Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей<br><i>-опрос Режим дня(составление временной шкалы)</i><br><i>- анкетирование для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья</i><br><i>- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;</i><br><i>- адаптация учащихся к различным формам обучения:</i><br>1. 1 класс «Дерево-позиция ребенка» методика Д. Лампенов<br>2. 2-4 класс «Изучение мотивации обучения у младших школьников» опросник М.Р. Гинзбурга<br>3. 9 класс «Готовность подростков к выбору профессии» опросник В.Б. Успенского и др.<br><i>- оценка физической подготовленности выпускных классов</i> | заместитель директора по ВР<br><br>учитель физкультуры<br><br>школьный врач<br><br>классные руководители | в течение года                   | диагностические исследования<br><br><br><br><br><br><br><br>справки по результатам опросов |
| 3.3.      | Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.   | учителя-предметники<br>администрация   | в течение года                   | справки по итогам посещения уроков   |
| <b>4.</b> | <b>Спортивно-оздоровительное направление.</b>  |  |                                  |  |
| 4.1.      | Деятельность ШСК.<br>Организация спортивных мероприятий в школе, участие в городских соревнованиях.  | учитель физической культуры  | в течение года                   | план работы ШСК  |
| 4.2.      | Разработка системы внеурочной деятельности по формированию здорового образа жизни учащихся. Участие в акциях по тематике ЗОЖ.  | заместитель директора по ВР<br>кл.руководители   | ежегодно                         | план внеурочной деятельности   |
| 4.3.      | Привлечение родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы. Участие в соревнованиях «Высший класс»  | заместитель директора  | ежегодно                         | план работы  |
| 4.4.      | Проведение Дней здоровья   | администрация<br>кл.руководители<br>учитель физической культуры  | ежегодно не менее трех раз в год | план воспитательной работы   |
| 4.5.      | Организация деятельности спортивно-оздоровительного направления в ЛДП  | начальник ЛДП<br>педагоги,<br>вожатые  | ежегодно                         | программа ЛДП  |

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Родительские собрания по программе здоровьесбережения в начальной школе

| Класс   | Название                    | Форма, содержание   |
|---------|-----------------------------|---|
| 1 класс | Встреча взрослого и ребенка | Круглый стол, посвященный трудностям адаптационного периода   |
| 2 класс | Трудности обучения          | Ослабленные дети, нервные дети, заикание у детей, леворукий ребенок, дети с временной задержкой психического развития |
| 3 класс | Секреты здоровья ребенка    | Анкетирование детей и родителей, беседа врача   |
| 4 класс | НЕзависимое детство         | Профилактика вредных привычек   |

### Классные часы в рамках программы «Здоровое поколение»

#### 1 класс

«Здоровье первоклассника»

| №  | Мероприятие (форма)  | Цель  | Срок     | Ответственный                   |
|--|--|---|----------|---------------------------------|
| <i>Классные часы по программе здоровьесбережения</i> |  |   |          |                                 |
| 1  | Режим дня – основа жизни человека (беседа – игра)                          | Пробудить заботу о здоровье, осознать важность режима дня   | Сентябрь | Классный руководитель           |
| 2  | Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье (практикум) | Обучить навыкам выполнения правильного пробуждения, выполнения гимнастики, массажа, правильного питания | Октябрь  | Классный руководитель           |
| 3  | О Сидоре Пашке – ужасном замарашке (инсценировка)                          | Формировать гигиенические навыки  | Ноябрь   | Классный руководитель           |
| 4  | Если хочешь быть здоров (классный час)                                     | Расширить знания личной гигиены, чистоты, аккуратности  | Декабрь  | Классный руководитель           |
| 5  | Зимушка – зима (час развлечений на прогулке)                               | Формировать навыки игры на улице  | Январь   | Классный руководитель           |
| 6  | Зимние затеи (спортивный праздник)   | Формировать подвижно-игровые навыки   | Февраль  | Классный руководитель, родители |
| 7  | Мойдодыр (беседа)  | Вызвать интерес к вопросам здоровья, ответственность за состояние своего организма                      | Март     | Классный руководитель           |
| 8  | Умеем ли мы правильно питаться? (беседа)                                   | Формировать представление об основных питательных веществах и продуктах, их содержащих                  | Апрель   | Классный руководитель           |
| 9  | Растем здоровыми (музыкально – спортивный час)                             | Формировать навыки игровой деятельности   | Май      | Классный руководитель           |

## Классные часы в рамках программы «Здоровое поколение»

2 класс

«Здоровый второклассник»

| №  | Мероприятие (форма)   | Цель  | Срок       | Ответственный          |
|--|---|---|------------|------------------------|
| <i>Классные часы по программе здоровьесбережения</i> |   |   |            |                        |
| 1  | Осенний калейдоскоп (беседа о здоровой и полезной пище)       | Пробудить заботу о здоровье, осознать важность правильного питания  | Сентябрь   | Классный руководитель  |
| 2  | Как сохранить зрение (беседа)                                 | Познакомить с причинами глазных болезней и их профилактикой, разучить упражнения для профилактики глазных заболеваний | Октябрь    | Классный руководитель  |
| 3  | Детские забавы (спортивно – развлекательный час)              | Развивать спортивные способности у детей  | Ноябрь     | Классный руководитель  |
| 4  | Семь С (спортивные состязания)                                | Развивать силу, скорость, сообразительность, сноровку, смекалку, сплоченность и т.д.                                  | Декабрь    | Классный руководитель  |
| 5  | Растения и человек (интегрированный классный час)             | Познакомить с понятием «кожа» и ее функциями, с правилами ухода за кожей с помощью лечебных растений                  | Январь     | Классный руководитель  |
| 6  | Кулинарное путешествие по Простоквашино (инсценировка сказки) | Рассказать о пользе каши для здоровья, познакомить с традициями блюд русской кухни                                    | Февраль    | Классный руководитель, |
| 7  | Поешь рыбки – будут ноги прытки (игра-конкурс)                | Формировать представления о полезных свойствах рыбных блюд  | Март       | Классный руководитель  |
| 8  | Кулинарные традиции моей семьи (разработка проектов)          | Формировать навыки сбора данных и оформления проектов   | Апрель-май | Классный руководитель  |

## Классные часы в рамках программы «Здоровое поколение»

3 класс

«Здоровая пища третьеклассника»

| №  | Мероприятие<br>(форма)                                   | Цель   | Срок     | Ответственный          |
|--|--|--|----------|------------------------|
| <b>Классные часы по программе здоровьесбережения</b> |  |  |          |                        |
| 1  | Цена ломтика (беседа)                                    | Расширить знания о пользе, ценности хлеба, воспитывать чувство бережного отношения к хлебу           | Сентябрь | Классный руководитель  |
| 2  | Правила поведения в столовой (занятие – практикум)       | Добиться уяснения учащимися правил поведения в столовой, проработать правила хорошего тона за столом | Октябрь  | Классный руководитель  |
| 3  | Это удивительное молоко (занятие-исследование)           | Расширить знания о пользе молока, молочных продуктов   | Ноябрь   | Классный руководитель  |
| 4  | Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков (игра) | Расширить знания о вреде данных продуктов  | Декабрь  | Классный руководитель  |
| 5  | Самые полезные продукты (театрализованный классный час)  | Учить выбирать самые полезные продукты   | Январь   | Классный руководитель  |
| 6  | Что надо есть, если хочешь стать сильнее (беседа)        | Формировать представление о связи рациона питания и здорового образа жизни                           | Февраль  | Классный руководитель, |
| 7  | Где найти витамины весной (игра-путешествие по станциям) | Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека                            | Март     | Классный руководитель  |
| 8  | Секреты поваренка (круглый стол)                         | Формировать представление о последствиях неправильного питания для организма                         | Май      | Классный руководитель  |

## Классные часы в рамках программы «Здоровое поколение»

4 класс

«В четвертый класс со здоровьем»

| №                    | Мероприятие<br>(форма)   | Цель  | Срок     | Ответственный                         |
|----------------------|--|---|----------|---------------------------------------|
| <i>Классные часы</i> |  |   |          |                                       |
| 1                    | Учись быть здоровым<br>(игра)  | Способствовать осознанию<br>необходимости бережного<br>отношения к своему организму                           | Сентябрь | Классный<br>руководитель              |
| 2                    | Здоровяк<br>предупреждает (игра )  | Формировать у учащихся<br>представления о том, что здоровье –<br>главная ценность в жизни                     | Октябрь  | Классный<br>руководитель              |
| 3                    | Кулинарные обычаи<br>(игра – путешествие)  | Закрепить знания о законах<br>здорового питания   | Ноябрь   | Классный<br>руководитель              |
| 4                    | Питание и красота<br>(кулинарный<br>практикум)   | Воспитывать культуру питания  | Декабрь  | Классный<br>руководитель              |
| 5                    | Спортивно – массовое<br>мероприятие «Зимние<br>забавы»                                 | Формировать стремление к<br>здоровому образу жизни  | Январь   | Классный<br>руководитель,<br>родители |
| 6                    | Удивительные<br>превращения колоска<br>(занятие – беседа)                              | Закрепить знания учащихся о<br>значимости хлеба в рационе<br>питания, прививать бережное<br>отношение к хлебу | Февраль  | Классный<br>руководитель,             |
| 7                    | Волк и семеро козлят<br>на валеологический<br>лад (музыкально-<br>спортивный праздник) | Развивать ловкость, быстроту,<br>скорость и других двигательных<br>качеств                                    | Март     | Классный<br>руководитель              |
| 8                    | Кафе «Здоровейка»<br>(разработка проектов)   | Формировать у детей привычку<br>правильно питаться  | Апрель   | Классный<br>руководитель              |
| 9                    | Кафе «Здоровейка»<br>(защита проектов)   |   | Май      | Классный<br>руководитель              |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

5 класс

«Здоровье – это здорово!»

| № п/п | Сотрудничество                                      | Учебные триместры   |   |   |
|-------|---|---|---|---|
|       |   | 1 триместр  | 2 триместр  | 3 триместр  |
| 1     | Классный руководитель                               | Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?»   | Кл. час «Как живешь, пятиклассник?»<br>Поход в бассейн<br>Конкурс рисунков о здоровье   | Диаграмма «Мои жизненные ценности»<br>ПДД. Дорожные «ловушки»   |
| 2     | Классный руководитель, психолог                     | Сопровождение адаптационного процесса   |   | Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!»  |
|       |   | Проведение дней психологической адаптации   | Адаптационная игра «Правила трех С – сотрудничество, сочувствие, самоконтроль»  |   |
|       |   | Игра «Наши учителя»   |   |   |
| 3     | Классный руководитель и учителя-предметники         | Биология<br>«Закаливание организма»<br>«Питание и здоровье человека».<br>«Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека»<br>Литература.<br>Урок «Устное народное творчество. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие вредные привычки) |   |   |
| 4     | Классный руководитель и медицинские работники       | Проведение профилактических прививок.   |   |   |
|       |   | Фиточай   |   |   |
|       |   | Мониторинг санитарно-гигиенических условий<br>Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.<br>Составление кроссвордов о здоровье «Веселая минутка»   | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.<br>Мониторинг показателей здоровья обучающихся             | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.<br>Беседа «Правильное питание – залог здоровья». |
| 5     | Классный руководитель и родители                    | Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода»   | Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу школьной жизни и их причины»<br>Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?» | Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей»  |
| 7     | Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья.  | День здоровья.  | День здоровья.  |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

6 класс

«Здоровье – это спорт!»

| № п/п | Сотрудничество   | Учебные триместры   |   |   |
|-------|--|---|---|---|
|       |  | 1 триместр  | 2 триместр  | 3 триместр  |
| 1     | Классный руководитель  | Кл. час. «Здоровое питание»   | Кл. час «Хорошие и плохие привычки»<br>Поход в бассейн  | Беседа «Чистота – залог здоровья»<br>Викторина «Я выбираю жизнь»  |
| 2     | Классный руководитель, психолог                              | Анкетирование «Это сладкое слово «успех»  | Анкетирование «Хорошие и плохие привычки»   | Тренинг «Привычки и воля»<br>Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл»  |
| 3     | Классный руководитель и учителя-предметники                  | Биология. Урок «Особенности высшей нервной деятельности» (физиология труда, нагрузки, профилактика переутомления), 6 класс.<br>Литература. Русские народные сказки. Пословицы и поговорки» (бытовые сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного)<br>Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов, 1- 11кл. |   |   |
| 4     | Классный руководитель и медицинские работники                | Проведение профилактических прививок.   |   |   |
|       |  | Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.<br>Составление кроссвордов здоровье «Веселая минутка», 5 – 6 кл.  | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.<br>Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов. | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.<br>Беседа «Правильное питание – залог здоровья», 1 - 11кл. |
| 5     | Классный руководитель и родители                             | Круглый стол «Первые проблемы подросткового возраста» (психолог)  | Собрание «Компьютер в жизни школьника»<br>Родительское собрание «Физическое развитие школьников»  | Лекторий «Здоровая семья – здоровый образ жизни»  |
| 6     | Классный руководитель и педагоги дополнительного образования | Беседа инспектора КДН «Разрешение конфликтов без насилия»   | И снова о вреде курения   | Беседа инспектора КДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних»  |
| 7     | Классный руководитель и учитель физической культуры          | День здоровья.  | День здоровья.  | День здоровья.  |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

7 класс

«Здоровье – это победа над собой!»

| № п/п | Сотрудничество                                      | Учебные триместры  |   |   |
|-------|---|--|---|---|
|       |   | 1 триместр   | 2 триместр  | 3 триместр  |
| 1     | Классный руководитель                               | Диаграмма «Мои жизненные ценности» (2 этап)  | Поход в бассейн<br>Кл. час «Если хочешь быть здоров»  | Практикум «Как бороться с конфликтами»  |
| 2     | Классный руководитель и педагог-психолог            | Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе, и как ко мне относятся другие»   | Классный час «Конфликты и пути их разрешения»   | Психологическая игра «на пути к образованному человеку»   |
| 3     | Классный руководитель и учителя-предметники         | Физика. Урок. Трение в природе и технике (поведение в гололедицу)<br>Физика. Урок. Способы увеличения и уменьшения давления (правила поведения на болотистой местности, льду, рыхлом снегу; правила обращения с колюще-режущими предметами).<br>Физика. Урок. Атмосферное давление. Барометр – aneroid (влияние атмосферного давления на жизнедеятельность человека)<br>Физика. Урок. Плавание тел (правила поведения на воде)<br>Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний. Наркотики. Алкоголизм» |   |   |
| 4     | Классный руководитель и медицинские работники       | Проведение профилактических прививок.  |   |   |
|       |   | Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.  | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Мониторинг показателей здоровья обучающихся                          | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся. Беседа «Правильное питание – залог здоровья» |
| 5     | Классный руководитель и родители                    | Дискуссия «Пока не поздно! Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка»   | Собрание «Экология души ребенка. Ответственность родителей за нравственное и физическое здоровье детей»<br>Лекторий «Подготовка к взрослости» | Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» (психолог)   |
| 6     | Классный руководитель и заместитель директора по ВР | Беседа «Алкоголь и его влияние на организм подростка»  | Беседа инспектора ОДН «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм»   | История о вредных привычках   |
| 7     | Учитель физкультуры                                 | День здоровья  | День здоровья   | День спортивной семьи.  |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

8 класс

«Здоровье – это умение общаться!»

| № п/п | Сотрудничество                                     | Учебные триместры   |   |  |
|-------|--|---|---|--|
|       |  | 1 триместр  | 2 триместр  | 3 триместр   |
| 1     | Классный руководитель                              | Поход в бассейн   |   |  |
|       |  | Анкетирование «Мой индекс ЗОЖ»  | Классный час «Суд над сигаретой»  | Классный час «Я хочу пожелать вам «Здравствуй!»»   |
| 2     | Классный руководитель, психолог                    | Беседа «Толерантность к проявлению чувств к другим людям»   | Тренинг «В гармонии с собой и окружающими»<br>Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека»  | Анкета «Насколько ты эмоционален»  |
| 3     | Классный руководитель и учителя-предметники        | Физика. Урок. КПД теплового двигателя (экологические проблемы, возникающие при использовании тепловых двигателей)<br>Сила тока. Единицы силы тока. Напряжение. Единицы напряжения. (опасные для жизни человека значения силы тока и напряжения).<br>Электрические нагревательные приборы. Короткое замыкание предохранители. (правила обращения с электрическими приборами, опасности короткого замыкания, перегрузки электрических сетей).<br>Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье» |   |  |
| 4     | Классный руководитель и медицинские работники      | Проведение профилактических прививок.   |   |  |
|       |  | Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся.<br>Беседа мед. работника «Последствия ранних половых связей для здоровья женщины»   | Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.<br>Анкетирование «Личный опыт школьников относительно одурманивающих веществ». | Мониторинг показателей здоровья обучающихся 1 - 11 классов.<br>Регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся<br>Беседа «Правильное питание – залог здоровья»<br>Анкетирование «Оценка обучающимися собственного здоровья». |
| 5     | Классный руководитель и родители                   | Родительское собрание «Ребенок становится трудным» (педагог-психолог)   | Психологическая беседа с результатами исследования «Агрессия: ее причины и последствия»   | Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы»   |
| 6     | Классный руководитель, заместитель директора по ВР | Анкетирование «Вредные привычки»  | Беседа инспектора ОДН «Ответственность за злоупотребление ПАВ»  | Дискуссия «Алкоголю скажем «Нет!»<br>«Наркотики – мой яд!»   |
| 7     | Кл.руководитель и учитель физкультуры              | День здоровья.  | День здоровья.  | День здоровья.   |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

9 класс

«Здоровье – это жизнь!»

| № п/п | Сотрудничество                                      | Учебные триместры  |   |  |
|-------|---|--|---|--|
|       |   | 1 триместр   | 2 триместр  | 3 триместр   |
| 1     | Классный руководитель                               | Поход в бассейн  |   |  |
|       |   | Беседа для девочек «Влияние стиля жизни на репродуктивное здоровье женщины»  | Анкета информированности и по вопросам ВИЧ – СПИДа                              | Игра «Степень риска»   |
| 2     | Классный руководитель, по возможности психолог      | Классный час с элементами тестирования «Лидер на все времена»  | Классный час с элементами тестирования «Стрессоустойчивость»                    | Тренинг «Уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение самооценки) |
| 3     | Классный руководитель и учителя-предметники         | Физика. Урок. Перемещение при прямолинейном равноускоренном движении (опасности на проезжей части, тормозной путь автомобиля).<br>Физика Урок. Электромагнитное поле. Электромагнитные волны (защита от электромагнитного излучения).<br>Физика. Уроки. Преобразование внутренней энергии ядер в электрическую энергию. Атомная энергетика.<br>Биологическое действие радиации (радиационная опасность и способы защиты от радиации).<br>ОБЗР «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Основы здорового образа жизни. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Понятие о привычках здорового образа жизни», 9 класс.<br>Обществознание. Урок «Семья и наркотики», 9 класс.<br>Химия. Урок «Оксид углерода (II) и оксид углерода (IV)» (образование угарного газа при курении и действии его на организм), 9 класс |   |  |
| 4     | Классный руководитель и медицинские работники       | Проведение профилактических прививок.  |   |  |
|       |   | Беседа врача «Заболевания, передающиеся половым путем»   | Мониторинг показателей здоровья обучающихся                                     | Беседа «Правильное питание – залог здоровья»                         |
| 5     | Классный руководитель и родители                    | Собрание «Жизненные ценности подростков» (психолог)  | Конференция «Роль и ответственность семьи в профилактике курения и алкоголизма» | Беседа «Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам?»         |
| 6     | Классный руководитель и заместитель директора по ВР | Ток – шоу «Большая перемена» (о проблеме табакокурения)  | Беседа инспектора ОДН «Как не стать жертвой преступления»                       | Беседа «Свобода выбора – это уход от зависимости»                    |
| 7     | Классный руководитель и учитель физкультуры         | День здоровья.   | День здоровья.  | День здоровья.   |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

10 класс

| <b>№ п\п</b> | <b>Тема мероприятия</b>                          | <b>Форма</b>   | <b>Сроки</b> | <b>Ответственные</b>                           |
|--------------|--|--|--------------|--|
| 1.           | «Красота и здоровье»                             | Беседа   | сентябрь     | Классный руководитель                          |
| 2.           | «В гостях у богини Имидж»                        | Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ красивого человека | октябрь      | Классный руководитель.<br>Учителя физкультуры. |
| 3.           | Беседа «История контрацепции, виды контрацепции» | Беседа о ЗОЖ   | ноябрь       | Классный руководитель.<br>Медработник          |
| 4.           | «Я и косметика»                                  | Мастер-класс   | декабрь      | Классный руководитель                          |
| 5.           | «Мой стиль»                                      | Беседа, диспут   | январь       | Классный руководитель.                         |
| 6.           | «Быть здоровым и красивым»                       | Беседа. Спортивный праздник  | февраль      | Классный руководитель.<br>Учителя физкультуры  |
| 7.           | «Привычка свыше нам дана»                        | Беседа   | март         | Классный руководитель                          |
| 8.           | «Мой образ жизни»                                | Дебаты   | апрель       | Классный руководитель                          |
| 9.           | «Здоровье и выбор образа жизни»                  | Информ-дайджест<br>Конкурс плакатов                                | май          | Классный руководитель                          |

## Реализация программы «Здоровое поколение»

11 класс

| № п\п | Тема мероприятия   | Форма  | Сроки    | Ответственные                                  |
|-------|--|--|----------|--|
| 1.    | «Что значит быть здоровым»                                       | Беседа   | сентябрь | Классный руководитель                          |
| 2.    | «В гостях у богини Имидж»  | Встречи с людьми, чьи профессии формируют образ человека | октябрь  | Классный руководитель.<br>Учителя физкультуры. |
| 3.    | «Красота внешняя и внутренняя»                                   | Беседа о ЗОЖ   | ноябрь   | Классный руководитель.<br>Медработник          |
| 4.    | «Косметика в нашей жизни»  | Мастер-класс   | декабрь  | Классный руководитель                          |
| 5.    | «Мой стиль, или встречаются по одежке...»                        | Беседа, диспут   | январь   | Классный руководитель.                         |
| 6.    | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»                           | Спортивный праздник                                      | февраль  | Классный руководитель.<br>Учителя физкультуры  |
| 7.    | «Привычка свыше нам дана, или от чего зависит здоровье человека» | Беседа   | март     | Классный руководитель                          |
| 8.    | «Факты в защиту жизни. Сохранение женского здоровья»             | Дебаты   | апрель   | Классные руководители                          |
| 9.    | Как справиться с тревожностью и стрессом                         | Тренинг  | май      | Классные руководители,<br>педагог-психолог     |