**Валеологическая программа школы** – документ, регламентирующий комплексную работу школы по сохранению и повышению уровня здоровья учащихся. Программа определяет цели школы, пути и средства их достижения посредством внутришкольного управления на основе взаимодействия, прежде всего, педагогов и учащихся с первого по одиннадцатый классы. Программа отражает интересы родителей учащихся школы и призвана создать непрерывность и преемственность валеологического образования учащихся на всех ступенях школы. Программа разработана на основе федеральной Междисциплинарной программы «Здоровье» для средних образовательных учреждений, которая опубликована в «Вестнике Образования» (2001 год № 12).

**Целью валеологического образования в школе** *является сохранение и повышение уровня здоровья каждого ученика.* Уровень физического здоровья каждого ребенка определяется на основе группы здоровья, которая устанавливается по результатам диспансеризации или по записи в медицинской карте, и на основе уровня физического развития, который выявляется по результатам тестирования в начале года на уроках физкультуры. Критериями оценки состояния здоровья детей являются показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности по физическим тестам. Показателями здоровья являются: уровни и структуры общей и острой заболеваемости; численность часто болеющих детей; численность детей с отклонениями в состоянии здоровья; Численность детей с хроническими заболеваниями; численность детей из основной, подготовительной и специальной медицинских групп.

Состояние здоровья учащихся по группам здоровья, физкультурным группам и уровням физического развития представлено в таблицах 1 и 2.

**Таблица 1. Группы здоровья и физкультурные группы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Классы*** | ***Всего учащихся*** | ***Группа здоровья*** | | | ***Физкультурная группа*** | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***Основная*** | ***Подготови- тельная*** | ***Освобождены*** |
| 1-4-е |  |  |  |  |  |  |  |
| 5-9-е |  |  |  |  |  |  |  |
| 10-11-е |  |  |  |  |  |  |  |
| 1-11-е |  |  |  |  |  |  |  |

**Таблица 2. Уровни физической готовности.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Классы*** | ***Всего учащихся*** | ***Уровни физической готовности*** | | |
| ***Высокий*** | ***Средний*** | ***Низкий*** |
| 1-4-е |  |  |  |  |
| 5-9-е |  |  |  |  |
| 10-11-е |  |  |  |  |
| 1-11-е |  |  |  |  |

В связи с этим одна из главнейших задач педагогического коллектива заключается в развитии уже созданной здоровьесберегающей среды.

Основными компонентами решения данной задачи являются:

* Оптимизация уровня образовательной нагрузки;
* Оптимизация системы внеклассных и внеурочных мероприятий;  Оптимизация системы физкультурно-массовых мероприятий;  Благоприятный климат.

Развитие здоровьесберегающей среды в школе предполагает организацию всего образовательного процесса на основе принципа природособразности и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, правилами и требованиями. То есть с соблюдением режима дня, включением двигательной активности учащихся, обеспечением их горячим питанием и медицинским обслуживанием – все это влияет на улучшение здоровья школьника. Этому же способствует формирование и развитие валеологических знаний, умений и навыков, которые происходят в процессе как урочной, так и внеурочной и внеклассной работы.

Главными направлениями валеологического образования являются:

* Изучение основ здорового образа жизни, обеспечивающего полноценную и безопасную жизнедеятельность и реализацию способностей и потребностей личности в повседневной деятельности;
* Ознакомление с опасностями, угрожающим человеку в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
* Изучение основ медицинских знаний и правил оказания первой медицинской помощи в чрезвычайных ситуациях;
* Комплексное изучение основ безопасности жизнедеятельности, ориентированное на формирование у учащихся общественно значимой системы личностных и социальных ценностей.

Помимо принципа природособразности формирование и реализация валеологической программы основывается на системном подходе.

Валеологическое образование включает взаимосвязанный учебный материал по пропедевтическим курсам в начальной школе, биологии, обществознанию и ОБЖ в средней школе. Валеологическое образование пронизывает систему внеурочной работы, в том числе систему классных часов. Системный характер реализуется в согласованной деятельности всех участников целостного образовательного процесса. К предмету этой деятельности относится:

* Мониторинг состояния, тенденций изменения и ресурсов здоровья учащихся;
* Пропаганда здорового образа жизни и занятий физкультурой и спортом;
* Сохранение благоприятного психологического климата;
* Индивидуализация процессов обучения, воспитания и развития.

**СОДЕРЖАНИЕ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ШКОЛЫ:**

* 1. Система ежемесячных классных часов с первого по одиннадцатый классы, проводимые классными руководителями с привлечением к организации учащихся школьного сообщества «Целители душ», школьного врача и других специалистов, в форме бесед, теоретических занятий и тренингов;
  2. Работа школьного детского сообщества «Целители душ»
  3. Система физкультурно-массовых и спортивных мероприятий; 4. Система учебных занятий в начальной школе в рамках курса «Ознакомление с окружающим миром», в средней школе в рамках курсов «ОБЖ», «Биология» и «Обществознание»

# 1. Система классных часов в 1-м классе

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Правила поведения в школе | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Травмоопасные участки в школе | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Режим дня | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой. | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Правила поведения в общественных местах | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Подвижные игры во время перемен | Классный руководитель, учитель физкультуры |
| 7. | Март | Вред табачного дыма | Классный руководитель, врач |
| 8. | Апрель | Чистые руки – залог здоровья | Классный руководитель, врач |
| 9. | Май | Основы личной безопасности дома и на улице | Классный руководитель |

**Система классных часов во 2 ом классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Правила проведения в школе и на улице | Классный руководитель |
| 2. | Ноябрь | Самопознание через ощущение и чувство | Классный руководитель |
| 3. | Декабрь | Дружба | Классный руководитель |
| 4. | Январь | Безопасное поведение в школе | Классный руководитель |
| 5. | Февраль | Гигиена учебного труда и отдыха | Классный руководитель, врач |
| 6. | Март | Гигиена питания | Классный руководитель |
| 7. | Апрель | О вреде табачного дыма | Классный руководитель, врач |
| 8. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 3 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Как избежать конфликтов | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Бытовой и уличный травматизм | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Здоровье и болезни | Классный руководитель, врач |
| 5. | Январь | Поведение в экстремальных ситуациях | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Профилактика инфекционных заболеваний | Классный руководитель, врач |
| 7. | Март | Питание – основа жизни | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Что такое алкоголь и чем он опасен | Классный руководитель, врач |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 4 х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Безопасное поведение в школе и на улице | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Я и другие | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Режим дня школьника | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Как защититься от простуды и гриппа | Классный руководитель, врач |
| 5. | Январь | Кого я могу назвать своим другом | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Один дома | Классный руководитель |
| 7. | Март | Правильное питание – залог здоровья | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Поведение в общественных местах | Классный руководитель |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 5-м классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Как вести себя в школе и на улице | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Как избежать конфликтов | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Вредные привычки | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Профилактика простудных заболеваний | Классный руководитель, врач |
| 5. | Январь | Режим дня | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Переутомление и его признаки | Классный руководитель, врач |
| 7. | Март | Правильное питание | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Правила поведения с незнакомыми людьми | Классный руководитель |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 6 х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Безопасное поведение в школе | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями и как их избежать | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Опасность вредных привычек для твоего организма | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Безопасное поведение на улице и дорогах | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Стресс, его психологические и физиологические проявления | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Правила личной гигиены подростков | Классный руководитель, врач |
| 7. | Март | Гигиена учебного труда и отдыха | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Правильное питание – источник жизненной энергии человека | Классный руководитель, врач |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 8-х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Безопасное поведение на улице и дорогах | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Бытовой и уличный травматизм | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Умей сказать – «нет»! | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления | Классный руководитель, врач |
| 5. | Январь | Пищевая гигиена | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Инфекционные заболевания и иммунитет подростка | Классный руководитель, врач |
| 7. | Март | Болезни, предаваемые через пищу | Классный руководитель, врач |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8. | Апрель | Профилактика стресса | Классный руководитель |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 9-х классах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Самооценка личности | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Конфликты и способы их разрешения | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека | Классный руководитель, врач |
| 4. | Декабрь | Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Гигиена тела – основа здорового образа жизни | Классный руководитель, врач |
| 6. | Февраль | Безопасное поведение. Травматизм | Классный руководитель |
| 7. | Март | Поведение в экстремальных ситуациях | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Питание – основа жизни | Классный руководитель |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Система классных часов в 10-м классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классного часа*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Самопознание. Ответственность и свобода выбора | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Правила поведения в общественных местах | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | СПИД: пути передачи и способы предупреждения | Классный руководитель,врач |
| 4. | Декабрь | Уход за кожей лица | Классный руководитель, врач |
| 5. | Январь | Конформизм, самостоятельность, лидерство | Классный руководитель |
| 6. | Февраль | Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения | Классный руководитель |
| 7. | Март | Диеты, лечебное питание, голодание | Классный руководитель,врач |
| 8. | Апрель | Юридическая и моральная ответственность за употребление психоактивных веществ | Классный руководитель |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

# 10. Система классных часов в 11-х классах

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Сроки*** | ***Тема классных часов*** | ***Кто проводит*** |
| 1. | Сентябрь | Поведение в экстремальных ситуациях | Классный руководитель |
| 2. | Октябрь | Человек в семье. Психологический климат семьи | Классный руководитель |
| 3. | Ноябрь | Наркотики – путь в никуда! | Классный руководитель |
| 4. | Декабрь | Личность. Формальные и неформальные группы | Классный руководитель |
| 5. | Январь | Пищевые приоритеты | Классный руководитель, врач |
| 6. | Февраль | Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации | Классный руководитель |
| 7. | Март | Ответственность за нарушение правил дорожного движения | Классный руководитель |
| 8. | Апрель | Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ | Классный руководитель, врач |
| 9. | Май | Как сделать отдых безопасным | Классный руководитель |

1. **Содержание работы школьного медицинского работника**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Содержание работы*** | ***Сроки*** |
| 1. Организационная работа | |  |
| 1. | Проверка санитарного состояния школы и выявление травмоопасных мест перед началом каждого учебного периода | Август, ноябрь, январь, март |
| 2. | Сверка медицинских документов учащихся | Август - сентябрь |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. | Оформление обязательной документации в т.ч. классные журналы | Август - сентябрь |
| 4. | Составление графика школьной диспансеризации учащихся | Сентябрь |
| 2. Лечебно-профилактическая работа | | |
| 1. | Диспансеризация учащихся с 1-11 классы | Октябрь |
| 2. | Рекомендации учителям и классным  руководителям по результатам диспансеризации | Октябрь |
| 3. | Необходимое дополнительное обследование учащихся | Октябрь |
| 4. | Профилактика спортивного травматизма | В течение года |
| 5. | Контроль уроков физкультуры и спортивных соревнований | В течение года |
| 6. | Контроль состояния учебных мастерских | В течение года |
| 7. | Контроль и сопровождение учебных экскурсий | В течение года |
| 8. | Контроль соблюдения санитарно-гигиенических норм образовательного процесса | В течение года |
| 3. Противоэпидемическая работа | | |
| 1. | Анализ иммунозащиты учащихся и планирование профилактических прививок на год | Октябрь |
| 2. | Проведение профилактических прививок согласно российскому календарю | В течение года |
| 3. | В случае возникновения инфекционного заболевания в школе проведение противоэпидемиологических мероприятий: - ежедневный контроль за контактными детьми с учетом инкубационного периода заболеваний; - дополнительные инструктажи сотрудников школы по санитарной обработке помещений и столовой;  - ведение учетной документации | В период инфекционного заболевания |
| 4. | Постоянный контроль за школьной столовой: - контроль за состоянием здоровья работников столовой;   * контроль ассортиментов продуктов, сроков их реализации, технологии обработки продуктов; * ведение бракеражного журнала; * контроль за санитарным состоянием кухни и обеденного зала | Ежедневно |
| 5. | Контроль за санитарным состоянием школы | В течение года |
| 4. Лечебная работа | | |
| 1. | - Ежедневный прием учащихся и сотрудников школы; | В течение года |
|  | * Оказание неотложной помощи; * Назначение лечения в случае заболевания и наблюдение в течение всего периода болезни |  |
| 5. Санитарно-просветительская работа | |  |
| 1. | Проведение классных часов по плану работы | В течение года |
| 2. | Выпуск бюллетеней совместно с учащимися школьного сообщества «Целители душ» | В течение года |
| 6. Лекторий для родителей | |  |
| 1. | Выступление на родительских собраниях | В течение года |

1. **Содержание теоретической части физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Классы*** | ***Темы учебной программы*** | ***Сроки*** |
| ***1.*** | Сведения о режиме дня и личной гигиене | Сентябрь |
| ***2.*** | Сведения о режиме дня и личной гигиене | Сентябрь |
| ***3.*** | Гигиенические правила при выполнении физических упражнений | Сентябрь |
| ***4.*** | Гигиенические правила при выполнении физических упражнений | Сентябрь |
| ***5.*** | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями | Сентябрь |
| ***7.*** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений | Сентябрь |
| ***8.*** | Оказание первой помощи при травмах | Сентябрь |
| ***9.*** | Правила самоконтроля и безопасности при выполнении физических упражнений | Сентябрь |
| ***10.*** | Первая доврачебная помощь | Сентябрь |
| ***11*** | Тренировочные нагрузки и их контроль | Сентябрь |

# 13. План работы школьного направления «Здоровье»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Содержание работы*** | ***Кто проводит*** |
| Сентябрь | Турслет, посвященный Всемирному дню туризма  Начало работы спортивных секций | Кудрявцева О.В., Совет старшеклассников Гусева О.В. |
| Октябрь | Театрализованное представление «Неболейка» по основам безопасности жизнедеятельности 1-4 классы Первенство школы по баскетболу | МО начальных классов    Гусева О.В. |
| Ноябрь | Конкурс агитбригад «Готовность – 01» | Совет старшеклассников |
| Декабрь | Всемирный день борьбы со СПИДом, проведение тематических бесед с | Классные руководители |
|  | привлечением медицинских работников Конкурс плакатов «Ошибка ценою в жизнь» | Министерство «Культуры» |
| Январь | «Папа, мама, я – спортивная семья»  1-4 классы  Спортивная игра «Царь-гора» 7-8 классы    Малая школьная олимпиада «Сильные,  смелые, ловкие» | МО начальных классов Гусева О.В., классные руководители Министерство  «Здоровья и спорта» |
| Февраль | Военно-спортивная эстафета 9-11 классы    Первенство школы по волейболу | Гусева О.В.  Костерин Н.Ю.  Гусева О.В.  Министерство  «Здоровья и спорта» |
| Март | Первенство школы по футболу /мальчики/ | Костерин Н.Ю. |
| Апрель | Игра «Светофор» по правилам дорожного движения 1-5 классы | Третьякова А.Г. |
| Май | Выставка рисунков «Мы выбираем здоровье»  5-8 классы Турслет  Посвящение в туристы 1 класс | Почкарева И.С.  Кудрявцева О.В.  Третьякова А.Г. |

**14. График проведения дней здоровья**

# 15. Валеологическое содержание учебных предметов во 2 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Темы учебной программы*** | ***Учебный предмет*** |
| Ноябрь | Что вокруг нас может быть опасным? | Труд |
| Декабрь | Одежда и обувь | Природоведение |
| Январь | Почему надо есть много овощей и фруктов | Природоведение |
| Февраль | Правила пользования ножницами и иголкой | Труд |
| Март | Почему надо чистить зубы? | Природоведение |
| Апрель | Зачем мы спим | Природоведение |
| Май | Почему мы слышим слово «экология»? | Природоведение |

**16. Валеологическое содержание природоведения в 3 классе**

17.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Темы учебной программы*** |
| Январь | Строение тела человека |
| Если хочешь быть здоров |
| Поговорим о болезнях |
| Домашние опасности |
| Февраль | Лесные опасности |
| Наша дружная семья |
| Правила вежливости |
| Март | Мы среди людей |

**17.Валеологическая содержание учебных предметов в 4 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Сроки*** | ***Темы учебной программы*** | ***Учебный предмет*** |
| Ноябрь | Правила безопасности при работе с острыми школьными принадлежностями | Труд |
| Февраль | Как человек воспринимает окружающий мир? | Природоведение |
| Январь | Изготовление дорожных знаков | Труд |
| Март | Гигиена | Природоведение |

# 18.Валеологическое содержание биологии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Классы*** | ***Темы учебной программы*** | ***Сроки*** |
| ***7-е*** | Ядовитые растения | Декабрь |
| Грибы | Февраль |
| ***9-е*** | Общий обзор организма человека | Сентябрь |
| Гигиена физического труда | Октябрь |
| Иммунитет. СПИД и борьба с ним | Ноябрь |
| Гигиена органов дыхания | Декабрь |
| Гигиена полости рта | Январь |
| Предупреждение желудочно-кишечных заболеваний | Январь |
| Обмен веществ | Январь |
| Режим питания | Февраль |
| Гигиена кожи | Февраль |
| Гигиена органов зрения | Апрель |
| Гигиена органов слуха | Апрель |
| Управление эмоциями | Апрель |
| Гигиена сна | Май |
| Гигиена умственного труда | Май |
| Режим дня подростка | Май |
| ***11-е*** | Вирусы | Сентябрь |
| Размножение и индивидуальное развитие организмов | Декабрь |
| Влияние никотина, алкоголя, наркотиков на наследственность человека | Февраль |

**19.Валеологическое содержание обществознания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Классы*** | ***Темы учебной программы*** | ***Сроки*** |
| ***8-е*** | Ваши способности в вашей власти | Сентябрь |
| Ложные потребности | Сентябрь |
| Кто я? | Октябрь |
| Частная и публичная жизнь гражданина | Декабрь |
| Радости и сложности общения | Декабрь |
| Как избежать конфликта | Декабрь |
| Малая группа | Декабрь |
| Взаимоотношения в коллективе | Январь |
| Дружба | Январь |
| ***9-е*** | Добро и зло | Сентябрь |
| Брак, семья, мораль | Октябрь |
| Нравственные основы любви, брака и семьи | Октябрь |
| Современный этикет | Ноябрь |
| Духовная жизнь | Декабрь |
| Дружба, любовь, одиночество | Январь |
| Правовые основы брака и семьи | Январь |
| Психологический климат семьи | Февраль |
| Охрана здоровья и закон | Февраль |
| ***10-е*** | Человек, индивид, личность | Сентябрь |
| Социальные нормы и асоциальное поведение (преступность, наркомания, алкоголизм) | Ноябрь |
| Познавательная деятельность человека | Ноябрь |
| Самопознание | Декабрь |
| Нравственная оценка деятельности | Январь |
| ***11-е*** | Представление о здоровом и больном теле в разных культурах | Сентябрь |
| Глобальные проблемы современной цивилизации | Октябрь |
| Социальная структура и социальные отношения | Декабрь |