

**Учтено мнение**  
Управляющего  
совета, протокол  
№ 1 от 30.09.2021

**Принято** на заседании  
педагогического  
совета, протокол № 2  
от 12.10.2021 г

**Утверждено**  
приказом директора  
от 14.10.2021 г № 103

**Внесены изменения**  
приказом директора  
от 08.11.2023 №147

**Здоровьеформирующая программа**

**МБОУ «Югская основная школа»**

**на 2021-2024 годы**

п. Югский  
2023 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1.	Полное название программы	«Здоровьеформирующая программа МБОУ «Югская основная школа» на 2021-2024 годы»
2.	Цель программы	Создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей.
3.	Направление деятельности.	Учебно-развивающее
4.	Автор программы	Коллектив МБОУ «Югская основная школа»
5.	Муниципальное образовательное учреждение, представившее программу	МБОУ «Югская основная школа»
6.	Адрес	161404, Вологодская область, Кичменгско-Городецкий район, п. Югский, ул. Спортивная д.11
7.	Место реализации	МБОУ «Югская основная школа»
8.	Количество обучающихся	50 человек
9.	Возраст учащихся	от 7 до 17 лет
10.	Сроки проведения.	2021-2024 г.

На образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения здоровья подрастающего поколения. Следует обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Школа должна выпускать не только культурного, высоконравственного, творческого человека, но прежде всего - здорового.

В практике существует множество определений понятия "здоровье". Мы в своей деятельности руководствуемся определением данного понятия, предложенным ВОЗ: "Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов".

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья учащихся и педагогов нашей школы, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения. Для разработки новой программы по здоровьесбережению на 2021-2024 годы был проведён мониторинг заболеваний учащихся за последние три года, исследованы проблемы социального и нравственного характера. Данные исследований свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья ухудшается. Наиболее важная задача и для ребёнка, и для школы - это формирование здорового образа жизни. Педагогический коллектив нашей школы поставил цель активное формирование мотивации на здоровый образ жизни. Программа начинается с первого класса и продолжается на второй ступени обучения. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности органов власти, служит основой сотрудничества образования и здравоохранения, общественности, школы и родителей. Для ее реализации не требуется дополнительных часов в учебном плане школы, она войдёт в образовательные области, базирующиеся на предметах естественнонаучного, гуманитарного, эстетического циклов, а также через систему дополнительного образования и воспитательные мероприятия.

**Цель:** создание единого здоровьесберегающего пространства, обеспечивающее развитие личности с учетом физиологических и интеллектуальных особенностей, удовлетворение потребностей и возможностей.

**Задачи:**

- создать каждому ученику необходимые и достаточные условия личностного развития;
- предоставить учащимся многообразные знания и виды деятельности для опробывания своих сил и возможностей, проявления интересов и склонностей;
- перейти от пассивных форм обучения к деятельному с вовлечением учащихся в самостоятельную познавательную деятельность;
- формировать физически здоровую толерантную личность, стремящуюся заботиться о своем здоровье и умению вести ЗОЖ;

- установить эффективные пути взаимодействия с родителями, различными специалистами в области здоровья обеспечения;
- мониторинг отслеживания состояния здоровья детей

Даная программа рассчитана на 3 года и предполагает постоянную работу по ее дополнению.

Мониторинг является важнейшим инструментом проверки оценки эффективности внедряемого содержания образования, используемых методик, служит основой для основных путей устранения недостатков учебного процесса в школе.

#### **Задачи мониторинга:**

- Описание здоровьесберегающей деятельности.
- Анализ реальной ситуации в области состояния здоровья учащихся и факторов, которые позитивно и негативно влияют на здоровье.
- Оценка эффективности использования здоровьесберегающих педагогических технологий.
- Создание и распространение эффективных моделей здоровья.
- Оценка адаптационных возможностей детского организма и физического состояния.

С целью отслеживания влияния процесса обучения на качество образования мониторинг должен осуществляться по следующим показателям:

1. Мониторинг здоровья учащихся и его влияния на успеваемость:

- 1) состояние здоровья школьников;
- 2) пропуски уроков по болезни;
- 3) уровень тревожности;
- 4) охват горячим питанием;
- 5) занятия в спортивных секциях;
- 6) уровень адаптации и мотивации учащихся;
- 7) результаты обученности.

2. Мониторинг здоровья педагогов и его влияние на результаты деятельности:

- 1) состояние здоровья педагогов;
- 2) применение новых технологий;
- 3) диагностика затруднений;
- 4) уровень невротизации.

#### **Принципы здоровьесберегающей деятельности:**

1. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся
2. Принцип ненанесения вреда
3. Принцип триединого представления о здоровье физическом, нравственном, психическом
4. Принцип приоритетного применения активных методов обучения и воспитания
5. Принцип соответствия содержания и организации процесса обучения и воспитания возрастным особенностям учащихся
6. Принцип отсроченного результата
7. Принцип активной обратной связи

#### **Ожидаемые результаты:**

- Разработка системы физкультурно-оздоровительной работы школы через совместную деятельность медицинских работников и педагогов по

предупреждению заболеваний детей и подростков, сохранению и своевременной коррекции здоровья школьников для достижения оптимальных результатов в учебной деятельности каждого школьника.

- Организация систематического контроля состояния здоровья учащихся и учителей на основе организации профилактических осмотров.
- Снижение заболеваемости всех участников образовательного процесса.
  - Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
  - Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус детей и подростков.
- Апробация элементов методик по ранней диагностике, прогнозу и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам.
- Разработка рекомендаций для родителей, администрации школы, учителей - предметников, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
- Включение в план работы школы регулярное проведение недель здоровья (1 раз в четверть);
  - Создание комнаты психологической разгрузки для учащихся;
  - Организация системы кружковых и факультативных занятий по формированию ЗОЖ.

Повышение результатов обученности, сохранение здоровья обучающихся, сформированность навыков ЗОЖ будут возможны при выполнении следующих условий:

- образовательный процесс в школе организован с учетом возрастных и психологических особенностей личности,
- предоставлены возможности для развития и самореализации,
- включает в себя наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность,
- охватывает деятельностью всех участников образовательного процесса и представителей заинтересованных ведомств,
- УВП организован с учетом рационального распределения рабочего времени.

### **Сроки и этапы реализации программы**

I этап - 2021 – 2022 гг.

II этап - 2022 – 2023 гг.

III этап - 2023– 2024 гг.

Сроки и этапы реализации программы:

1 этап (2021 – 2022 гг.) информационно- подготовительный (1 год):

Цель:

- выявление проблемы и обоснование актуальности программы;
- разработка программ (или проектов) по здоровьесберегающей педагогике.

Задачи:

- создание рабочей группы;
  - оценка имеющихся ресурсов (материальных, кадровых, организационных, информационных);

- распределение сфер ответственности, обязанностей и задач каждого участника проекта;
- выявление структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье обучающихся;
- анализ актуальности рассматриваемой проблемы (изучение медкарт, тестирование, диагностика);
- анализ уровня, динамики формирования отношения к вредным привычкам;
- динамика формирования отношения к вредным привычкам;
- изучение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ и их внедрение;
- разработка системы профилактических и воспитательных мероприятий;

Ответственные: Администрация школы, рабочая группа (учителя физической культуры, классные руководители, педагог-психолог).

2 этап (2022 – 2023 гг.) Основной (практический) (1 год):

Цель: реализация разработанного здоровьесберегающего воспитательно-образовательного процесса.

Задачи:

- совершенствование материально-технической базы ОУ: разработка программ кружков, планов воспитательных работ с классом по направлению «здорового образа жизни», внедрение в практику работы педагогов здоровьесберегающих технологий;
- разработка научно-методических положений программы здоровьесберегающего образования, подбор диагностических методик для определения индивидуального профиля учащегося
- профилактическая работа по предупреждению заболеваний: программа анкетирования показателей здоровья и образа жизни обучающихся
- обеспечение качественного и рационального питания школьников и учителей;
- организация сотрудничества семьи и школы: систематическая учебная и воспитательная работа по пропаганде ЗОЖ;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогического коллектива: внедрение новых форм и методов пропаганды ЗОЖ, выявление наиболее эффективных;
- разработка программ «обучение здоровью» для учителей, родителей, учащихся: выполнение оздоровительных мероприятий;
- организация и проведение спортивных праздников и соревнований с участием педагогов и родителей;
  - организация и проведение различных внеурочных видов деятельности: дни здоровья, месячники, декады, акции по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.
- функционирование службы школьной медиации

Ответственные: Администрация школы, рабочая группа (учителя физической культуры, классные руководители, педагог-психолог, социальный педагог), учителя предметники, родители.

3 этап (2023 – 2024 гг.) Аналитический (1 год):

Цель: анализ результатов выполнения программы.

Задачи:

- обработка и анализ полученных данных, соотнесение результатов эксперимента с поставленной целью;

- корректировка исследования описание хода и результатов эксперимента;
- оформление новых (авторских) программ, технологий и курсов.
- оформление рекомендаций, памяток, пособий по организации здоровьесберегающей деятельности.

Ответственные: Администрация, творческая группа, учителя предметники, родители.

**Программа работы по сохранению здоровья состоит из пяти направлений.**

## **1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры:**

- Создание комплексных условий для развития ребенка и сохранение его здоровья. Для организации учебно-воспитательного процесса в школе имеется: 14 учебных кабинетов, комбинированные мастерские, актовый и спортивный залы, музей, библиотека, столовая. Также имеется спортивная площадка. Достаточно благоприятная социальная среда позволяет детям посещать во вторую половину дня занятия внеурочной деятельности, секции волейбола, футбола. Небольшая отдаленность от районного центра (15 км) позволяет заниматься в школе искусств и центре дополнительного образования.
- Состояние и содержание здания и помещений в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами. В настоящее время школа размещается в 1 деревянном двухэтажном учебном здании. За последние пять лет был проведен капитальный ремонт спортивного зала и косметические ремонты всех учебных кабинетов, столовой, рекреаций, также оборудованы теплые туалеты и заменены деревянные окна на пластиковые. В дальнейшем планируется продолжить ремонт школы.
- Организация качественного горячего питания. Школьная столовая обеспечивает всех учащихся полноценным горячим питанием в соответствии с режимом работы школы. Организация двухразового горячего питания (обед, полдник) не только благоприятно влияет на состояние здоровья учащихся, но и позволяет без ущерба для здоровья школьников проводить различные виды деятельности во вторую половину дня (внеурочную деятельность, занятия дополнительного образования).
- Организация вспомогательных служб:
  - психолого-логопедическая служба. В школе работает социальный педагог. Планируется ввести в штатное расписание должность психолога.
  - социально-правовая служба

Среди причин, негативно влияющих на здоровье подрастающего поколения, специалисты выделяют социально-экономические, вследствие которых многие семьи не в состоянии обеспечить должный уход за детьми. В нашей школе данная проблема является остро стоящей.

  - управляющий совет школы. Уже более 10 лет в школе активно работает управляющий совет.
- Оснащение медицинского кабинета. Школа не имеет своего медицинского кабинета, обслуживает по договору Югская амбулатория, которая расположена в шаговой доступности.

## **2. Рациональная организация учебного процесса.**

Реализация этого блока создает условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, повышает эффективность учебного процесса, предотвращая при этом чрезмерное функциональное напряжение и переутомление:

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся
- Использование при составлении расписания новой шкалы трудности учебных предметов, позволяющей строить расписание уроков с учетом каждой возрастной группы
- Применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе (проблемное обучение, дифференцированное обучение, проектное обучение, развивающее обучение, игровые технологии)

*В начальной школе:*

- Безотметочное обучение, при котором фиксация результатов обучения в первых классах ведется в Листах индивидуальных достижений учащихся, что позволяет создать систему портфолио.
- Подвижный способ обучения со сменой динамических поз.

Среди здоровьесберегающих технологий, применяемых в школе можно выделить несколько групп, в которых используется разный подход к охране здоровья:

***Медико-гигиенические технологии:***

- Контроль и помощь в обеспечении надлежащих гигиенических условий в соответствии с регламентациями СанПиНов.
- Проведение прививок.

***Физкультурно-оздоровительные технологии:***

- Направлены на физическое развитие занимающихся: тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости.

***Экологические здоровьесберегающие технологии:***

- Создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и деятельности людей.
- Обустройство пришкольной территории.
- Аэрофитомодуль: зеленые растения в классах.

***Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности***

- Грамотность учащихся по этим вопросам обеспечивается изучением курса ОБЖ (изучается с 5 класса).

***Здоровьесберегающие образовательные технологии***

- Здоровьесберегающие образовательные технологии можно рассматривать и как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, и как совокупность приемов, форм и методов организации обучения школьников, без ущерба для их здоровья, и как качественную характеристику любой педагогической технологии по критерию ее воздействия на здоровье учащихся и педагогов.

***Компенсаторно-нейтрализующие***

- Проведение физкультминуток и физкультпауз, позволяющее в какой-то мере нейтрализовать неблагоприятное воздействие статичности уроков.
- Витаминизация пищевого рациона, позволяющая восполнить недостаток витаминов, особенно в весенний период.

***Стимулирующие***

Эти приемы позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния.

- Физические нагрузки.
- Обучение психологическим приемам борьбы с унынием, плохим настроением.

### ***Информационно-обучающие***

Они обеспечивают учащимся необходимый уровень грамотности для эффективной заботы о здоровье – своем и своих близких.

- Проведение тематических классных часов.
  - Лекции медицинского персонала в Дни здоровья.
  - Оформление тематических стендов на тему здоровья.
- Таким образом, систему образования можно считать здоровьесберегающей, если она на каждом этапе созревания обеспечивает удовлетворение возрастных и психологических потребностей участников образовательного процесса.
- Включение в рабочую программу воспитания **модуля «Профилактика социально негативных явлений»**, цель которого: создание условий для позитивной социализации обучающихся, предотвращения социально-негативных явлений, снижения числа детей «группы риска».
  - Изменение календарного плана.

Изменение календарного плана по результатам исследований позволяют:

- снизить острую заболеваемость
- сохранить более высокие адаптационные возможности в конце учебного года
- снизить количество случаев повышенной и высокой невротизации
- повысить учебную успеваемость.

Школа работает в одну учебную смену по пятидневному рабочему плану, состоящему из четырех учебных периодов. Длительность одного периода от 8 до 9 учебных недель.

Промежуточная аттестация во 2 – 9 классах проходит один раз в год: в конце года. Результатом перехода к данному календарному плану явилось снижение заболеваемости детей в школе, и как результат – повышение результатов обучения.

Создание здоровьесберегающей среды в школе позволит каждому ребенку получать полноценное образование с учетом его склонностей и возможностей.

## **3. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Реализация этого блока предполагает работу по рациональной организации двигательного режима школьников, способствует нормальному физическому развитию и повышает адаптивные возможности детского организма.

Работа в режиме учебного дня предполагает следующие мероприятия:

- Игры на перемене, благодаря которым можно снять статическую нагрузку и скорректировать личностные качества детей
- Физкультминутки и динамические паузы на уроке, позволяющие поддержать работоспособность школьников, снять утомление с конкретных физиологических систем

- Комплекс упражнений для профилактики близорукости и снятия зрительного утомления

#### **Внеклассная работа:**

- Уроки здоровья
- Спортивные соревнования
- Занятия в спортивных секциях
- Занятия в системе ДО

### **4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья**

- Профилактика заболеваний, не требующих постоянного наблюдения врача.
- Мониторинг состояния здоровья учащихся с обсуждением на педсоветах, доступность данных сведений для каждого педагога.
- Создание системы комплексной педагогической, психологической, социальной помощи детям со школьными проблемами.

Работа по **профилактике и динамическому наблюдению за состоянием здоровья** учащихся включает комплекс мероприятий, позволяющих вести наблюдение за состоянием здоровья учащихся и принимать необходимые меры по профилактике:

- комплексный медицинский осмотр учащихся 1–9 классов;
- паспортизация классов с целью сбора информации и отслеживания заболеваемости.

Близорукость и другие нарушения зрения занимают особое место в вопросах охраны здоровья школьников. Возникновению близорукости, наряду с наследственной предрасположенностью, способствуют и такие факторы, как несоблюдение гигиенических норм естественного и искусственного освещения рабочих мест, несоответствие размера школьной мебели росту учащихся. Все это приводит к увеличению зрительной нагрузки.

Все вышеперечисленное негативно влияет на органы зрения. Удельный вес детей с нарушениями зрения более 30%.

Критериями оценки состояния здоровья обучающихся являются показатели физического состояния учащихся, уровни общей и острой заболеваемости.

### **5. Просветительско-воспитательная работа**

Данный блок реализует систему мероприятий, направленных на формирование у учащихся понятий о ценности здоровья и ЗОЖ, профилактику вредных привычек.

#### **Направления профилактики:**

- создание психологически безопасной образовательной среды для обучающихся;
- профилактика зависимого поведения (химической и нехимической зависимости);
- профилактика социально опасных инфекционных заболеваний (ВИЧ-инфекции и др.);
- профилактика правонарушений и безнадзорности, в том числе экстремистских проявлений;

- профилактика аутодеструктивного, суицидального поведения несовершеннолетних;
- развитие навыков безопасного поведения в различных жизненных ситуациях (на воде, вблизи железной дороги, общественном транспорте);
- проведение мероприятий по предупреждению травматизма обучающихся, в том числе детского дорожно-транспортного травматизма.

Организация профилактики социально негативных явлений в МБОУ «Югская основная школа» осуществляется через решаемые задачи, содержание и формы профилактики в рамках:

- программ учебных предметов (ОБЖ, история, обществознание, право, литература и др.),
- плана работы классного руководителя (с обучающимися и родителями),
- программ внеурочной деятельности,
- плана работы специалистов службы психолого-педагогического сопровождения (с обучающимися, родителями, педагогами),
- календарного плана воспитательной работы: акции, недели и др. (с обучающимися, родителями, педагогами образовательной организации).

Проведение мероприятий в рамках недель/декад профилактики:

- тематические мероприятия по противодействию ВИЧ-инфекции;
- мероприятия в рамках декады личной безопасности;
- неделя профилактики употребления алкоголя;
- Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет;
- декада профилактики правонарушений;
- неделя профилактики наркозависимости;
- декада правовых знаний и др.

Выявление несовершеннолетних с проблемами в развитии, обучении и адаптации, в социально опасном положении (диагностика психологическая, педагогическая, социально-педагогическая).

Организация работы Совета профилактики.

Организация службы медиации/примирения.

Организация индивидуальной профилактической деятельности (вторичная профилактика). Формы: диагностика, консультирование, патронаж, организация межведомственного взаимодействия) и др.

## СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ РАБОТЫ

№	Направления деятельности	Содержание	Ответственные
Сентябрь			
1	Спортивно-оздоровительное направление	1. Легкоатлетический пробег «Осенний кросс». 2. Уроки здоровья «Спорт-норма жизни».	Классные руководители Учитель ОБЖ, физкультуры
2	Работа по безопасности, трудовое направление	1. Месячник по ПДД «Внимание – дети!» (по отдельному плану). 2. Знакомство учащихся с	Ответственный за пропаганду БДД

		интернет порталом «Город дорог», «Sakla», приложением «ЮИД России»  3.Неделя безопасности дорожного движения (по отдельному плану)	
3	Профилактика	Вовлечение учащихся и учащихся группы риска в работу творческих объединений дополнительного образования, работающих на базе школы и внеурочную деятельность. Составление социального паспорта класса, школы. Мониторинг показателей здоровья школьников	Классные руководители, Соц.педагог Администрация школы
Октябрь			
4	Спортивно-оздоровительное направление	1. «Весёлые старты» 2. Проведение профилактической беседы «Здоровое питание – как я это понимаю».	Учитель физкультуры  Ответственный за организацию питания Классные руководители
5	Интеллектуальное направление	1.Всероссийский урок по безопасности в сети Интернет	Зам. дир. по ВР  Классные руководители
6	Работа по безопасности, трудовое направление	1.День ГО 2. Викторина «Дорожный ералаш» 3.Посвящение в пешеходы	Классные руководители, учитель ОБЖ  Ответственный за пропаганду БДД
Ноябрь			
7	Спортивно-оздоровительное направление	1.Всемирный День отказа от курения 2.Первенство школы по шашкам.	Классные руководители Соц.педагог Учитель физкультуры
8	Работа по безопасности, профилактике, трудовое направление	1.Месячник по профорientации «Знакомство с профессиями» 2.День памяти жертв ДТП. 3. Выставка детских проектов «Безопасный маршрут в школу и обратно»	Классные руководители  ответственный за БДД
Декабрь			
9	Спортивно-оздоровительное направление	1.Всемирный день борьбы со СПИДом 2.Зимние забавы 3.Оформление стенда «Витамины и их польза»	Классные руководители  Учитель физкультуры  Ответственный за питание
10	Работа по безопасности, профилактике,	1.Классные часы по правилам пожарной безопасности	Классные руководители Ответственный за пропаганду БДД

	трудовое направление	2.Акция «Внимание – дети» 3.Классный час «Правила поведения на дорогах во время гололеда» 4. Конкурс рисунков с героями мультфильмов «Дорога и мы зимой»	
Январь			
11	Спортивно-оздоровительное направление	Открытие лыжного сезона «Все на лыжи»	Учитель физкультуры
Февраль			
12	Спортивно-оздоровительное направление	1.Проведение мероприятий Декады здоровья. 2.Школьная военно – спортивная игра «Зарница». 3.Смотр-конкурс стенгазет по ЗОЖ	Психолог школы Классные руководители Учитель физкультуры  Зам. директора по ВР
13	Работа по безопасности, трудовое направление	1.КВН «Зеленый огонек» 2.Книжная выставка в библиотеке «Помни: правила движения – это правила твои». 3.Ремонт книг и учебников.	Ответственный за пропаганду БДД  Библиотекарь
Март			
14	Спортивно-оздоровительное направление	2.Месячник психологического здоровья (по отдельному плану)	Соц.педагог Администрация Классные руководители
15	Работа по безопасности, профилактика, трудовое направление	1.Конкурс «Безопасное колесо» 2.Классный час «Движение пешехода, их права и обязанности»	Классные руководители, ответственный за пропаганду БДД
Апрель			
16	Спортивно-оздоровительное направление	1.Проведение мероприятий, посвященных Всемирному Дню здоровья 2.Акция «Кто, если не мы» 3.Легкая атлетика	Классные руководители Учитель ОБЖ, физкультуры.
17	Работа по безопасности, профилактика, трудовое направление	1.Операция «Осторожно, гололед» 2.Месячник дорожной и п 3.Конкурс творческих работ «Добрая дорога детства» 1-6 классы	ответственный за пропаганду БДД
Май			
18	Спортивно-оздоровительное направление	День оздоровительного бега и ходьбы	Классные руководители Учитель физкультуры
19	Работа по безопасности, профилактика, трудовое направление	1.Организация летнего труда и отдыха. 2.Месячник противопожарной безопасности. 3.Месячник по предупреждению детского дорожно-транспортного травматизма и профилактическая акция	Зам. директора Соц.педагог Классные руководители Ответственный за пропаганду БДД

Свой вклад в здоровье подрастающего поколения необходимо внести каждому педагогу МБОУ «Югская основная школа».

## **Укрепление здоровья на рабочем месте.**

### **Цели**

- укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
- повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

### **Задачи:**

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы.

### **Направления:**

1. Формирование медицинской активности работников
2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
  - 3.1 Повышение физической активности
  - 3.2 Рациональное питание
  - 3.3. Профилактика потребления табака
  - 3.4. Снижение потребления алкоголя
  - 3.5. Создание комфортного психологического климата в коллективе

### **Формирование медицинской активности**

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным

механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относятся уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.

7. Знание своих профессиональных рисков.

8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

### **Мероприятия:**

- организация «Уголка здоровья»;
- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров.

### **Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте**

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и

здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

### **Мероприятия:**

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

### **Повышение физической активности**

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

**Цель:** активизировать физическую активность работников.

#### **Задачи:**

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонеента, материальное поощрение, фотостенды и др.);
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

### **Мероприятия:**

- организация и проведение производственной гимнастики;
- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акция «Неделя без лифта», «День без автомобиля», «Пешком до работы» и т.п.);

- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;
- совместное посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др.

## **Рациональное питание**

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

**Цель:** повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

### **Задачи:**

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- разработать рекомендации поставщикам услуг общественного питания на предприятие, в организацию;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

### **Мероприятия:**

- изучение вопроса возможности организации лечебно-профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда;
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.
- обеспечить в столовой организации обозначение (маркировку) блюд и напитков с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров;
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.

## **Создание комфортного психологического климата в коллективе**

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. А стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей;

хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

**Цель:** формирование здорового психологического климата в коллективе.

**Задачи:**

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте);
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

**Мероприятия:**

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонемента в фитнес-клуб/спортзал и пр.).