

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 640 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на педагогическом совете ОУ
Протокол № 10
от 28 августа 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 640
Приморского района Санкт – Петербурга
_____ В.А. Бернацкая
Приказ № 96-д от 28 августа 2023

**Программа здоровьесбережения «Я – здоровый человек!»
ГБОУ школа № 640 Приморского района
на 2023 год**

Цель программы — формирование и развитие у учащихся и педагогов культуры здорового образа жизни.

Задачи программы:

- апробировать систему мониторинга состояния здоровья учащихся и педагогов;
- сформировать информационный банк о состоянии здоровья обучающихся;
- организовать систему профилактической деятельности по формированию здорового образа жизни, включая систему просветительской работы с обучающимися;
- формировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни через урочную и внеурочную деятельность.

Участники программы: обучающиеся на уровне основного общего образования, педагоги.

Ожидаемые результаты

В результате реализации программы:

снижится заболеваемость или будет достигнута стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза) учащихся и педагогов;

повысится устойчивость обучающихся и педагогов к заболеваниям;

возрастет интерес участников образовательных отношений к спорту и проявлению двигательной активности;

будут:

— апробированы и внедрены элементы методик ранней диагностики, прогноза и коррекции трудностей социальной адаптации, предрасположенности к вредным привычкам учащихся;

— разработаны рекомендации для педагогов, позволяющие усовершенствовать работу по здоровьесбережению;

— регулярно (один раз в четверть) проводятся дни здоровья;

Перечень основных мероприятий по реализации программы

«Я — здоровый человек!»

Мероприятия, проводимые в течение всего срока реализации программы:

- мониторинг состояния здоровья обучающихся;
- регулярное проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся.

5-й класс: «Здоровье — это здорово!»

*Твой завтрашний успех
начинается сегодня*

| Субъекты деятельности | Мероприятия | | | |
|---|--|---|--|--|
| | 1-я четверть | 2-я четверть | 3-я четверть | 4-я четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Классный руководитель | Сочинение-рассуждение «Что такое здоровье?» | Классный час «Как живешь, пятникласник?» Конкурс рисунков о здоровье | Диагностика «Мои жизненные ценности» (первый этап) | ПДД. Дорожные «ловушки» |
| Классный руководитель и педагог-психолог | Сопровождение адаптационного процесса | | Психологический тренинг «Ребята, давайте жить дружно!» | Психологическое занятие «Дружеский десерт» |
| | Проведение дней психологической адаптации | Адаптационная игра «Правила трех С: сотрудничество, сочувствие, самоконтроль» | | |
| | Игра «Наши учителя» | | | |
| Классный руководитель и учителя-предметники | Литература. Урок «Русские народные сказки, пословицы и поговорки, осуждающие употребление спиртного» | Природоведение. Уроки «Закаливание организма» и «Питание и здоровье человека» | Природоведение. Урок «Роль режима труда и отдыха в сохранении здоровья человека» | ОБЖ. Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов |
| Классный руководитель и медицинские работники | Сбор данных о состоянии здоровья обучающихся | Мониторинг санитарно-гигиенических условий | Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка» | Анкетирование «Самооценка обучающихся собственного здоровья» |
| Классный руководитель и родители | Психологическая беседа «Особенности адаптационного периода» | Психологическая беседа «Трудности приспособления к темпу жизни в учащемся корпусе и их причины» | Собрание «Как сохранить здоровье ребенка?» | Родительское собрание «Семейное воспитание и здоровье наших детей» |
| Классный руководитель и педагог-организатор | Конкурсная программа «Посвящение в пятиклассники» | Беседа «Остановись у преступной черты» | Беседа «Чума XXI века — СПИД» | Инсценировка сказки «Репка» о вредных привычках |
| Классный руководитель и учитель физической культуры | Неделя туризма. «Путешествие в страну Витаминию» | День здоровья. Игровая программа «Спортлото» | День здоровья. «Богатырские игрища» | День здоровья. День здоровой семьи |

6-й класс: «Здоровье — это спорт!»

*Не тешишься успехом долго, намечай новую цель,
снова добивайся, снова побеждай*

| Субъекты деятельности | Мероприятия | | | |
|---|---|---|--|--|
| | 1-я четверть | 2-я четверть | 3-я четверть | 4-я четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Классный руководитель | Беседа «Определение здорового образа жизни» | Классный час «Курение — медленная смерть» | Беседа «Как противостоять влиянию подростковых антиобщественных группировок?» | Викторина «В плену вредных привычек» |
| Классный руководитель и педагог-психолог | | | Тренинг «Привычки и воля» | Игра по развитию толерантности «Волшебный кристалл» |
| | Анкетирование «Это сладкое слово "успех"» | Анкетирование «Хорошие и плохие привычки» | | |
| Классный руководитель и учителя-предметники | Биология. Урок «Нагрузки и профилактика переутомления» | ОБЖ. Урок-фантазия «Витамины и наш организм» | Биология. Внеурочное занятие. Мини-исследование «В каком количестве и как ты употребляешь витамины?» | Биология. Изготовление памяток о правильном употреблении витаминов |
| Классный руководитель и медицинские работники | Цикл классных часов «Правильное питание – залог здоровья» | | | |
| Классный руководитель и родители | Круглый стол «Проблемы подросткового возраста» | Собрание «Компьютер в жизни школьника» | Лекторий «Здоровая семья — здоровый образ жизни» | |
| Классный руководитель и педагог-организатор | Беседа инспектора ОДН «Разрешение конфликтов без насилия» | Беседа с участием нарколога «И снова о вреде курения» | Беседа инспектора ОДН «Уголовная ответственность несовершеннолетних» | Дискуссия «Согласны ли вы с тем, что в жизни надо пробовать все?» |
| Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья «Праздник пяти олимпийских колец» | День здоровья «Праздник мяча» | День здоровья «Зимние забавы» | День здоровья «Веселые старты» |

7-й класс: «Здоровье — это победа над собой!»

*Не стремись победить других,
Все победы начинаются над самим собой*

| Субъекты деятельности | Мероприятия | | | |
|---|---|---|---|--|
| | 1-я четверть | 2-я четверть | 3-я четверть | 4-я четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Классный руководитель | Диагностика «Мои жизненные ценности» (второй этап) | Классный час «Если хочешь быть здоров» | Практикум «Как бороться с конфликтами?» | Беседа «Что для меня ценно?» |
| Классный руководитель и педагог-психолог | Беседа с элементами анкетирования «Как я отношусь к себе и как ко мне относятся другие» | Психологическая игра «На пути к образованному человеку» | Классный час «Конфликты и пути их разрешения» | Тренинг «Как подготовиться к переводным экзаменам и сохранить здоровье?» |
| Классный руководитель и учителя-предметники | Технология. Изготовление офтальмологических тренажеров | ОБЖ. Урок-игра «Как пережить грипп» | Биология. Урок «Профилактика нервных и психических заболеваний» | Биология. Урок «Что и как мы едим?» |
| Классный руководитель и медицинские работники | Встреча с врачом-офтальмологом «Как сохранить зрение?» | Цикл занятий «Навыки сохранения зрения и его коррекция» | | Беседа «Уход за органами слуха» |
| Классный руководитель и родители | Дискуссия «Права и обязанности родителей, права и обязанности ребенка» | Собрание «Ответственность родителей за нравственное здоровье детей» | Лекторий «Подготовка к взрослости» | Собрание «Положительные эмоции в жизни человека» |
| Классный руководитель и педагог-организатор ПДО | Беседа «Алкоголь и его влияние на организм человека» | Беседа «Шалость. Злонамеренный проступок. Вандализм» | Беседа «К чему ведет токсикомания?» | Диспут «К чему приводят вредные привычки?» |
| Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья «Школьные олимпийские игры» | День здоровья «День бегуна» | День здоровья «Ледовые забавы» | День здоровья «День спортивного класса» |

8-й класс: «Здоровье — это умение общаться!»

Для успеха в жизни умение общаться с людьми не менее важно, чем обладание талантом

| Субъекты деятельности | Мероприятия | | | |
|---|--|---|---|---|
| | 1-я четверть | 2-я четверть | 3-я четверть | 4-я четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Классный руководитель | Театрализованная игра «Суд над сигаретой» | Беседа «Мои проблемы» | Классный час «Я хочу пожелать вам: ”Здоровствуйте!“» | Викторина об инфекционных болезнях |
| Классный руководитель и педагог-психолог | Классный час «Терпимость к проявлению чувств другими людьми» | Тренинг «В гармонии с собой и окружающими» | Классный час «Эмоции и чувства. Их влияние на здоровье человека» | Анкета «Насколько ты эмоционален?» |
| Классный руководитель и учителя-предметники | Биология. Урок «Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье» | | Н.В. Гоголь «Ревизор» (опьянение Хлестакова) | Биология. Внеурочное занятие «Употребление витаминов» |
| Классный руководитель и медицинские работники | Цикл бесед врача «Последствия ранних половых связей и беспорядочной половой жизни» | | Анкетирование «Самооценка обучающимися собственного здоровья» | Беседа врача «Правильное питание — залог здоровья» |
| Классный руководитель и родители | Собрание «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы» | Беседа «Экология души ребенка» | Беседа по результатам исследования «Агрессия: ее причины и последствия» | Родительское собрание «Ребенок становится трудным» |
| Классный руководитель и педагог-организатор ПДО | Дискуссия «Алкоголю — нет!» | Исследование «Агрессия: ее причины и последствия» | Беседа «Юридическая ответственность за злоупотребление ПАВ» | Анкета «Мои ценностные ориентации» |
| Классный руководитель и учитель физической культуры | День здоровья «Сильные, ловкие, дружные, смелые» | День здоровья «От спорта к здоровью» | День здоровья «Клуб веселых спортсменов» | День здоровья «Праздник на воде» |

9-й класс: «Здоровье — это жизнь!»

*Успешный человек тот, кто научился учиться
и знает, как изменить себя*

| Субъекты деятельности | Мероприятия | | | |
|---|---|--|--|---|
| | 1-я четверть | 2-я четверть | 3-я чет- верть | 4-я четверть |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Классный руководитель | Цикл бесед «Законы здоровой жизни» | | | Игра «Степень риска» |
| Классный руководитель и педагог-психолог | Классный час с элементами те- стирования «Лидерство» | Классный час с элемен- тами тестирования «Стрессоустойчивость» | Цикл тренингов «Формируем уверенность» (подготовка к экзаменам, повышение само- оценки) | |
| Классный руководитель и учителя-пред- метники | Биология. Раздел «Физиология и гигиена» | | | |
| | Физика. Вне- урочные заня- тия «Использо- вание законов механики в спорте» | ОБЖ. Раздел «Основы медицинских знаний и охрана здоровья детей. Ос- новы здорового образа жизни. Основ- ные понятия о здоровье и здоровом об- разе жизни. Понятие о привычках здо- рового образа жизни» | | Химия. Урок «Оксид угле- рода (II) и ок- сид углерода (IV)» (образо- вание угарного газа при куре- нии и действие его на орга- низм) |
| Классный руководитель и медицинские работники | Беседа врача «Заболевания, передающиеся половым пу- тем» | Беседа «История кон- трацепции, виды кон- трацепции» | Анкетиро- вание «Оценка обучающи- мися соб- ственного здоровья» | Беседа «Про- филактика травматизма» |
| Классный руководитель и родители | Конференция «Роль и ответ- ственность се- мьи в профи- лактике таба- кокурения и ал- коголизма» | Семинар «Жизненные ценности старшеклас- сников» | Беседа «Как подготовить себя и сво- его ребенка к будущим экзаме- нам?» | Консультации родителей уча- щихся по теме «Кем быть, ка- ким быть мо- ему ребенку?» |
| Классный руководитель и педагог-орга- низатор ПДО | Ток-шоу «Большая пе- ремена» (о про- блемах табако- курения и алко- голизма) | Беседа «Причины при- страстий» | Беседа «Как не стать жертвой преступле- ния?» | Беседа «Сво- бода выбора — это уход от за- висимости» |
| Классный руководитель и учитель физи- ческой культуры | День здоровья. Игровая про- грамма «Все дело в спорте» | День здоровья. «Школа выживания» (1-й этап) | «Школа вы- живания» (2-й этап) | День здоровья. Научно-спор- тивная экспеди- ция «В мире здоровья» |

Мероприятия, проводимые с педагогами школы

1. Лекции:

«Психология здоровья»;

«Здоровая личность: кто это?»;

«Факторы, влияющие на эмоциональные трудности педагогов»;

«Профессиональное выгорание педагога: причины и последствия».

2. Тренинг стрессоустойчивости.

3. Тренинг профессионального общения.

4. Тренинг разрешения конфликтов.

5. Организация и работа кабинета психологической разгрузки для педагогов.

6. Организация спортивных секций для педагогов корпуса.

7. Проведение регулярного профилактического осмотра педагогического состава.

8. Мониторинг здоровья педагогов.

9. Содействие в проведении санаторно-курортного лечения.