

## **Программа «Здоровье»**

**Цель программы:** Создание условия способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников через организацию системы воспитательных мероприятий .

### **Задачи :**

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

### **Основные направления работы:**

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

### **Программа “Здоровье” предусматривает следующие приоритетные направления:**

*1. Создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья учащихся школы..*

#### **Основные задачи направления:**

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

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

Основные задачи направления:

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

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

Основные задачи направления:

- ✓ проведение мониторинга за состоянием здоровья учащихся ;
- ✓ профилактическая работа по сохранению репродуктивного здоровья воспитанников;
- ✓ работа по организации и проведению мероприятий по профилактике употребления психоактивных веществ;
- ✓ осуществление адресной социально-педагогической, психологической и медицинской помощи воспитанникам;
- ✓ организация активных форм досуга;
- ✓ снижение заболеваемости и повышение успеваемости обучающихся.

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

Основные задачи направления:

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

### **Тематика классных часов:**

**1 класс:** Режим дня. Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**2 класс:** Опорно-двигательная система.

Изучение своей осанки. Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки. Мое питание. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания

**3 класс:** Органы дыхания и их гигиена. Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

**4 класс:** Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**5 класс:** Профилактика вредных привычек. Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**6 класс:** Угроза здоровью и жизни в природной среде. Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**7 класс :** Здоровье и его сохранение. Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**8 класс:** Как следует питаться. Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**9 класс:** Обмен веществ и энергии. Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**10 класс:** Мозг и нервы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Сердце и его работа. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**11 класс:** Иммуитет и его укрепление. Что такое иммуитет? Органы иммуитетной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.