**Утверждаю**

**Директор МКОУ «Кудринская СОШ**

**Богачева Л. А.**

**План работы по формированию у учащихся ответственного и безопасного поведения по отношению к своему здоровью и жизни в МКОУ «Кудринская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Мероприятия | Сроки реализации  | Ответственный | Результаты здоровьесберегающей деятельности |
| 1.**Создание современных условий, обеспечивающих сохранение здоровья обучающимся.** |
|  | Обновление спортивного инвентаря и оборудования. | 2021 - 2022 | ДиректорЗавхоз по АХР | Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья. |
|  | Поддержание в соответствии со стандартами футбольного поля, беговой дорожки | 2021 - 2022 | Зам по АХР | Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья. |
|  | Создание в учебных кабинетах благоприятной цветовой среды. | 2021 - 2022 | Заведующие кабинетами | Развитие физиологических личностных качеств: работоспособность, энергичность, креативность; создание комфортных условий среды обитания. |
|  | Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов:* освещение;
* проветривании
* уборка
 | 1 раз в месяц | Председатель профкома | Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья. |
|  | Контроль за качеством питания и питьевым режимом. | В течение года | Зам по ВР, медицинская сестра школы | Формирование положительной мотивации каждого школьника к овладению культурой здоровья. |
|  | Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки  | В течение года | Зам директора по УР | Сохранение качества здоровья обучающихся; оптимизация учебно – воспитательного процесса. |
|  | Организация активного отдыха на переменах | В течение года | Зам директора по ВР | Увеличение двигательной активности обучающихся, профилактика гиподинамии. |
|  | Вакцинация детей в соответствии с приказами Минздрава. | В течение года | Школьная медсестра | Профилактика различных заболеваний. |
|  | Индивидуальная психологическая помощь обучающимся, педагогам, родителям. | В течение года | Психолог по согласованию с учреждением дополнительного образования «Мещовский центр диагностики и консультирования» | Комфортная среда в школьном сообществе, созданы современные условия, обеспечивающие сохранение здоровья обучающихся. |
|  | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок | Сентябрь, январь | Зам директора по УР | Комфортная среда в школьном сообществе, созданы современные условия, обеспечивающие сохранение здоровья обучающихся. |
| 2.**Формирование установок на ведение здорового образа жизни.** |
|  | Неделя Здоровья. | Сентябрь, февраль  | Учитель физической культуры | Положительная мотивация к ведению здорового образа жизни. Активное участие в подготовке мероприятий. (активная жизненная позиция); |
|  | Психопрофилактическая работа с обучающимися:* «Какой должна быть девочка? (мальчик)
* «Поведение и правонарушение»
* «Какие профессии мне нравятся».
* «Как мы говорим».
* «Маленькая хозяйка».
* «Свет мой зеркальце». (внешний вид).
* «Что нужно делать, чтобы избежать конфликта».
* «Как я отдыхаю» (саморегуляция).
* «Что такое здоровый образ жизни».
* «Основы полового воспитания»
* «Вредные привычки» (наркомания, токсикомания, алкоголь, курение).
 | Раз в четверть | классные руководители, сотрудники правоохранительных органов | Психическое здоровье школьникаПонимание важности гигиенического ухода за своим телом;Профессиональное и личное самоопределение обучающихся;Сформировано негативное отношение и неприятие грубости и сквернословия;Развитие межличностных отношений;Сформировано форма выражения собственного достоинства;Выявление значимости для крепкого здоровья отказа от вредных привычек и ведения здорового образа жизни;Сформированы умения выстраивать свои отношения с окружающими людьми;Сформирован стиль жизни, способствующий укреплению здоровья;Сформирована правильная специфика полового восприятия жизни, умение согласовывать свою половую роль с реальными нормами поведения; Сформированы коммуникативные качества обучающихся. |
|  | Организация Дней здоровья:«Добрая дорога»«Да здравствует зима!»«А ну-ка, парни!», «Зарничка»Туристическая эстафета. | Раз в четверть | Учителя физической культуры | Сформирована потребность заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;Приобретение обучающимися навыков организации и проведения коллективного мероприятия. |
|  | Выпуск листков Здоровья 3 класс «Хочу быть здоровым!»4 класс «Я прививки не боюсь» (какие бывают прививки).5 класс «В гостях у Мойдодыра»6 класс «Советы доктора»7 класс «Грипп – это…»8 класс «Эта страшная болезнь – туберкулез»9 класс «Не курил бы ты…»10 класс «Опасные болезни» (гепатит С, СПИД)11 класс «Смерть на конце иглы» | Два раза в год  | Классные руководители, медицинская сестра школы | Сотрудничество в классном коллективе;Сформирована позитивная самооценка учащегося;Сформирована мотивация к здоровому образу жизни;Сформирована система знаний об источниках опасности, умений, навыков выходя из экстремальных ситуаций; |
|  | Проведение здоровьесберегающих классных часов:1класс Травмоопасные участки в школе.Режим дня.Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой.Вред табачного дыма.Вернисаж «Сладкоежка» (конкурс рисунков)2 класс Безопасное поведение в школе.Гигиена учебного труда и отдыха.Гигиена питания.Объятия табачного дыма.3 класс. Способы решения конфликтных ситуаций.Строение тела человека. Здоровье и болезнь.Что такое алкоголь и чем опасно его употребление.О вкусной и здоровой пище.4 класс. Режим дня школьников.Как защититься от простуды и гриппа.Правильное питание – залог здоровья.Курить или жить.5 класс. Режим дня. Правильное питание – залог здоровья.Закаливание – надежный щит против болезней.6 класс. Межличностное общение.Я и другие.Как я отношусь к критике.Долина полезных продуктов.Гигиена тела.7 класс. Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями.Влияние наркотиков на жизненный стиль человека.Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом.«Сон и профилактика его нарушения».8 класс. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом.Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления.Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь.Открытая трибуна «Все о здоровой пище»Лекция «Здоровый образ жизни. Вредные привычки» Лекция «Инфекции, передаваемые половым путем9 класс. Гигиена тела – основа здорового образа жизни.Питание – основа жизни.Безопасное поведение. Травматизм.Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека.10 класс. СПИД: пути передачи и способы предупреждения.Правила поведения в местах общественного питания.Уход за кожей лица.Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения.Биоритмы и здоровье.11 класс. Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье.Пищевые приоритеты.«Наркотики в зеркале статистики». Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ.Модели поведения людей в экстремальных условиях;«Массаж – это здорово! Но…» | В течение года | Классные руководители, школьная медсестра, инспектор ГИБДД, учителя – предметники, психолог по согласованию. | СформированыДружеская атмосфера в классном коллективе;Умение общаться, дружить, веселиться;Толерантное взаимодействие;Толерантность, терпимость к другому образу жизни, другим взглядам;Навыки и умения выполнения утренней зарядки;Потребность в рациональном сбалансированном питании;Представление о рационе и режиме питания;Потребность применения витаминов как средства профилактики различных заболеваний;Потребность в закаливании как способу повышения сопротивляемости организма к различным факторам окружающей среды;Коммуникативные качества обучающегося;Система знаний об источниках опасности, умений, навыков выходя из экстремальных ситуаций;Умение решать конфликтные ситуации в классном коллективе;Сформированы конструктивные элементы поведения;Навыки бесконфликтного общения;Культура личной безопасности на дорогах, в социуме, дома;Сформировано умение ставить цели, добиваться и проигрывать;Представление о стрессах и путях его снятия;Умения вести себя в сложных ситуациях;Чувство ответственности за здоровье свое и близких;Устойчивый интерес к занятиям спортом;Критическое мышление по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья;Осознанное неприятие всех вредных привычек;Совместно с родителями и социальными партнерами выработана единая линия воспитания культуры здоровья школьников |
| **3.Организация сбалансированного и качественного питания в школе и формирование культуры питания у детей и подростков.** |
| 1. | Классные часы в 1-11 классах «Рациональное питание» | В течение года | Классные руководители, школьная медсестра | Внедрение новых результатов научных достижений в области питания и  касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся;Готовность обучающихся к восприятию знаний, касающихся охраны и укрепления здоровья, и собственным действиям в защиту здоровья. |
| 2. | Родительский контроль питания в школе | В течение года | Состав родительского контроля | Независимая оценка качества в области питания и  касающихся охраны и укрепления здоровья учащихся; Готовность обучающихся и родителей к восприятию знаний, касающихся охраны и укрепления здоровья, и собственным действиям в защиту здоровья. |
| **4**.**Развитие физической культуры обучающихся.** |
| 1. | Работа школьного спортивного клуба «Факел» | В течение года | Учитель физической культуры | Привлечение максимального количества детей к занятиям в спортивных секциях с оздоровительной направленностью;формирование культуры здоровья, пропаганда здорового образа жизни, повышение внутренней и внешней культуры всех участников |
| 2. | Участие в сдаче норм ГТО | В течение года | Учителя физического воспитания | Включённость в активную физкультурную деятельность, Укрепление здоровья и профилактика заболеваний средствами физической культуры, |
| 3. | Районные и областные соревнования различных направленностей. | В течение года | Учителя физической культуры | Сформировано понятие о преимуществе здорового образа жизни, Расширенкругозор школьников в области физической культуры и спорта. |
| **5.Профилактика социально значимых заболеваний и употребления психоактивных веществ несовершеннолетними в школе** |
| 1. | Проведение диагностики по проблемам курения, злоупотребления спиртными напитками, наркотиками. |  | Заместитель директора по ВР | Корректировка плана работы по формированию здорового образа жизни. |
| 2. | Планирование работы со специалистами района. Проведение профилактических бесед, лекций, практикумов сотрудниками больницы | В течение года | медсестра,  | Формирование ценностей здорового образа жизни и антинаркотических установок. |
| 3. | Проведение КТД «Суд над сигаретой» (День борьбы с табакокурением).Конкурс плакатов;Выпуск Листков Здоровья; Акция «Обменяй сигарету на конфету»Выставка книг.Цикл классных часов «Мы живем в мире, где есть наркотики» | апрель | Классные руководители, замдиректора по ВР | Мотивация педагогического ученического и родительского коллективов на решение проблем здорового образа жизни;Исключение употребление табака, алкоголя, наркотиков. |
| **6.Участие педагогических работников, обучающихся в инновационных проектах и программах.** |
| 1. | Проведение тематических педсоветов, семинаров с целью погружения в проблему. | В течение года | Администрация  | Созданию комфортной здоровьесберегающей образовательной среды и формирование здорового образа жизни.Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся.Планирование и осуществление мероприятий по предупреждению переутомления учащихся в процессе учебной деятельности |
| 2. | Повышение профессиональной компетенции учителей в области реализации здоровьесберегающих технологий. | В течение года | Администрация  | Повышение квалификации педагогов в вопросах здоровья детей, внедрение здоровьесберегающих технологий. |
| * 1. 3.

3. | Осуществление просветительской деятельности, направленной на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни среди обучающихся, их родителей, педагогов. | В течение года | Администрация  | Включение в планы воспитательной работы во всех классах занятий, позволяющих целенаправленно подготовить обучающихся по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитывать у них стремление к ведению здорового образа жизни. |
| 4. | Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации. | декабрь | Школьная медицинская сестра | Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья учащихся. |
| **7.Рационализация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.** |
| 1. | Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям. | Сентябрь - ноябрь | Зам директора по УР | Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, ихполноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни |
| 2. | Здоровьесберегающий анализ расписания уроков. | В течение года | Замдиректора по УР | Поиск оптимальных условий для организации деятельности обучающихся во время занятий. |
| 3. | Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием детей на свежем воздухе (1-4 классы) | В течение года | Замдиректора по ВР | Благоприятные условия для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни. |
| 4. | Организация перемен и создание на переменах таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов. | В течение года | Заместитель директора по ВР | Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. |
| 5. | Включение вопросов с определённой здоровьесберегающей направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, физической культуре и др. | В течение всего учебного года | Зам.директора по УР | Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, ихполноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках.Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни: |
| 6. | Контроль за выполнением норм самообслуживания | Октябрь, декабрь, март | Классные руководители | Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса. |
| 7. | Контроль за правильным использованием ТСО. | Ноябрь, февраль | Зам.директора по УР | Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся дезадаптационных состояний переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д. |
| 8. | Здоровьесберегающий анализ урока. | Декабрь | Зам.директора по УР | Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни через использование валеологических подходов и методов; |
| 9. | Повышение здоровьесберегающей грамотности учителей. | Январь | Зам.директора по УР | Активное вовлечение педагогов оценку хода программных мероприятий; |
| 10. | Структуирование учебных программ на основе здоровьесберегающих принципов. | Май | Зам.директора по УР | Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, ихполноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках. |
| 11. | Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой) | Октябрь - март | Заместитель директора по УР | Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, ихполноценного физического развития и формирования здорового образа жизни |
| **8.Реализация дополнительных образовательных программ в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся.** |
| 1. | Сотрудничество с ФОК «Олимп» | В течение года | Заместитель директора по ВР | Расширение системы взаимодействия и сотрудничества со всеми заинтересованными структурами;Увеличение доли обучающихся, занимающегося физической культурой и спортом;Формирование негативного общественного мнения в ученическом коллективе к табакокурению, алкоголизации, наркотизации общества. |
| **9. Мероприятия по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних** |
| 1. | Классные часы:3 класс – «Как здорово жить!»4 класс - «Мы должны ценить жизнь»5 класс – «Просто жить!»6 класс – «Ценность жизни»7 - 8 класс – «Скажи жизни ДА»9 класс - «Профилактика суицида и ценность человеческой жизни»10-11 класс – «Жизнь, зачем ты нам дана?» |  |  |  |
| **10.Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.** |
| 1. | Классные родительские собрания «Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей» | В течение года | Классные руководители, зам.директора по ВР | Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья, |
| 2. | Наблюдение «Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам» | В течение года | Классные руководители | Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек. |
| 3.  | Беседы с родителями «Эмоциональное состояние моего ребенка» | В течение года | Классные руководители, заместитель директора по ВР | Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам эмоционального здоровья |
| 4. | Причины детского суицида. Его профилактика | Сентябрь | Классные руководители | Формирование ценностного отношения к жизни детей. |
| **11. Диагностическая деятельность** |
| 1.  | Выявление уровня сформированности суицидальных намерений несовершеннолетних | Сентябрь  | Классные руководители | Формирование ценностного отношения к жизни детей. |