**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 | Директор  Завхоз 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 школьника  Понимание 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 путем  9 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. | | | Сформированы  Дружеская 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,  Расширен кругозор 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, их полноценного 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, их полноценного 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, их полноценного 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, их полноценного 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. |