

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Тверской лицей»

# **Программа**

**внедрения здоровьесберегающих  
технологий в образовательный процесс  
«Лицей - территория здоровья»  
на 2012-2015 год**

## **Введение**

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Все чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье - это не все, но без здоровья все - ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несет и система образования. Период взросления человека, приходящийся на время его пребывания в школе, оказался одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния его здоровья, при том, что именно эти годы проходят под постоянным контролем со стороны педагогов. И хотя традиционно считается, что основная задача школы - дать необходимое образование, может ли педагог бесстрастно относиться к неблагополучному и прогрессивно ухудшающемуся состоянию здоровья своих воспитанников?

Одним из ответов на этот во многом риторический вопрос стала разработка проекта программы «Лицей - территория здоровья», согласно которой здоровьесберегающие технологии становятся составной частью и отличительной особенностью всего образовательного процесса.

### **Программа предусматривает решение следующих задач:**

1. Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса.
2. Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у учащихся дезадаптационных состояний: переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.
3. Обеспечение учащихся в период их пребывания в школе питанием, способствующим нормальной работе пищеварительной системы и обмену веществ в соответствии с современными медико-гигиеническими требованиями.
4. Включение в учебные планы для всех классов занятий, позволяющих целенаправленно подготовить учащихся к деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья,

сформировать у них культуру здоровья, воспитать стремление к ведению здорового образа жизни.

5. Подготовка педагогического коллектива к внедрению в работу лица здоровьесберегающих образовательных технологий.

6. Создание условий для обеспечения охраны здоровья педагогов

7. Проведение диагностики и мониторинга динамики состояния здоровья учащихся.

8. Проведение работы с родителями учащихся, направленной на формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.

## Принципы здоровьесберегающей педагогики

**1. Принцип не нанесения вреда.** «No nocere!» - одинаково первостепенно и для медиков, и для учителей, и для родителей.

**2. Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся и педагогов.** Все происходящее в школе - от разработки планов и программ до проверки их выполнения (включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности учащихся, подготовку педагогических кадров, работу с родителями и т.д.) - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся и учителей. Реализация этого принципа невозможна без проведения мониторинга здоровья учащихся.

**3. Принцип триединого представления о здоровье.** Необходимо подходить к категории здоровья в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения, т.е. имея в виду неразрывное единство здоровья физического, психологического и духовно-нравственного.

**4. Принцип непрерывности и преемственности.** Определяет необходимость проводить здоровьесберегающую работу в школе не от случая к случаю, а каждый день, на каждом уроке. Причем обязателен учет того, что уже было сделано ранее как в рамках организационных мероприятий, так и в учебно-воспитательной работе непосредственно.

**5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися.** Задача школьника состоит в обретении компетенции грамотной заботы о своем здоровье. Задача учителя - максимально содействовать ему в этом стремлении. Одна из граней реализации

этого принципа - необходимость индивидуального подхода к учащемуся.

**6. Принцип комплексности и междисциплинарности.**

Только тесное, согласованное воздействие педагогов, психолога и врача является условием достижения намеченных результатов.

**7. Принцип медико-психологической компетентности учителя.** Является развитием предыдущего принципа и определяет высокие требования к уровню педагогической и медико-валеологической грамотности и соответствующей перестройке сознания, ценностных ориентации у педагогов. Эффективно работающий педагог - это всегда и хороший психолог.

**8. Принцип приоритета позитивных воздействий (подкреплений) над негативными (запретами, порицаниями).**

Один из важнейших общепедагогических постулатов и одно из важнейших условий здоровьесберегающей педагогики.

**9. Принцип приоритета активных методов обучения.**

Эти

методы результативны не только в контексте образовательного процесса,

но и с точки зрения здоровьесбережения. Эффект достигается, во-первых,

за счет снижения риска появления у школьников переутомления; во-вторых,

за счет несравненно более гармоничного развития личности в условиях активного включения в процесс постижения тайнств жизни, именуемый

образовательным.

**10. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.**

Стимулировать процесс развития личности, формирования, укрепления здоровья, накопления адаптационных ресурсов организма на таком уровне напряжения сил и возможностей, при котором проявление заботы о перспективах развития и жизнедеятельности организма не вступает в противоречие с заботой об актуальном состоянии и здоровье человека.

**11. Принцип формирования ответственности учащихся за свое здоровье.**

Отсутствие у ребёнка, подростка чувства такой ответственности, по сути, сводит на нет все усилия по формированию культуры здоровья, так как не обеспечивает необходимых педагогических предпосылок для реализации знаний, умений, навыков в ситуации, требующей принятия решений, связанных со здоровьем.

**12. Принцип отсроченного результата.** Личностные изменения, определяющие систему отношений и рисунок поведения человека, формируются длительно и доступно. Поэтому на старте работы, направленной на сохранение и укрепление здоровья школьников, необходимо запастись терпением при отсутствии видимых результатов в первые недели и месяцы ожидания изменений.

**13. Принцип контроля за результатами.** Принцип основан на получении обратной связи. Должен быть реализован как в работе всего лицея (проведение диагностики и мониторинга здоровья), так и в работе каждого учителя. Важно, как ученик усвоил, интересно ли ему это, какие мысли и чувства возникают у него в связи с получением новой информации и т.д.

### Ограничения в работе педагогов, связанные со здоровьесберегающими образовательными технологиями

1. Не допускать учебные нагрузки учащихся, приводящие их к состоянию переутомления.
2. Не допускать «школьные стрессы».
3. Не допускать распространения среди учащихся вредных привычек и зависимостей.
4. Не допускать ошибок в организации физической активности учащихся, профилактики гиподинамии.
5. Не допускать патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»)
6. Не допускать сбоев в питании школьников во время их пребывания в лицее.
7. Не «забалтывать» проблемы здоровья учащихся.
8. Не пренебрегать сотрудничеством с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.
9. Не допускать безграмотности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

## **Проект создания программы «Лицей – территория здоровья»**

<b>№</b>	<b>Направления деятельности</b>	<b>Сроки выполнения</b>
1.	Создать рабочую группу для выдвижения вопросов здоровьесбережения в число приоритетных направлений работы лицея	Март 2012г
2.	Разработать предварительный проект «Лицей–территория здоровья»	Апрель 2012г.
3.	Провести поиск дополнительных ресурсов, необходимых для реализации проекта. Заключить соглашение со специалистами, активизировать возможности родительского комитета, учителей, спонсоров и т.д.	2012г
4.	Разработать рабочий вариант проекта и план действий с учетом условий лицея	2012г.
5.	Распределить сферу ответственности, обязанности и задачи каждого участника проекта	
6.	Разработать программу диагностики состояния здоровья учащихся и структуры факторов, оказывающих негативное воздействие на здоровье	
7.	Составить карты индивидуальных показателей здоровья учащихся	
8.	Провести анализ полученных результатов состояния здоровья учащихся и структуры патогенных факторов	
9.	Учитывать полученные результаты состояния здоровья учащихся при планировании и корректировке программы работы лицея на втором этапе	

## **ПЛАН работы по профилактике детского дорожно- транспортного травматизма**

### **Цель:**

Создание условий для формирования у детей сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, готовности к эффективным, обоснованным действиям, творческой, самостоятельной деятельности в любой дорожной ситуации.

### **Задачи:**

- научить знанию Правил дорожного движения, дорожных знаков и разметки, сигналов регулировщика;
- особое внимание в работе с детьми уделять моделированию в целях усвоения и закрепления получаемых знаний;
- формирование у учащихся сознательного отношения к Закону дороги, осознания объективной целенаправленности и необходимого выполнения правил и требований дорожного движения и выработки и у них стереотипов безопасного поведения;
- овладение умениями оказания первой помощи пострадавшим при дорожно-транспортном происшествии;
- стремление к занятиям спортом и здоровому образу жизни, активной жизненной позиции.

<b>Направление деятельности</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Работа с обучающимися	Классные часы, беседы по профилактике дорожно-транспортного травматизма (5-11 кл.)	В течение года	Кл.руководители
	Участие в месячниках, акциях по профилактике дорожно-транспортного травматизма (5-11 кл.)	В течение года	Кл.руководители

	Просмотр тематических видеофильмов	В течение года	Кл.руководители
	Смотры-конкурсы творческих работ «Внимание-дети!», «Мы и улица», «Зеленый огонек»	октябрь, апрель	Учитель ИЗО
	Экскурсии на проспект по закреплению правил дорожного движения	В течение года	Кл. руководители
	Встреча с инспектором Госавтоинспекции	В течение года	Кл.руководители, Инспектор ДПС
	Оформление тематических стендов	В течение года	
Работа с педагогами	Обсуждение и утверждение плана работы по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма	Сентябрь	Зам. директора по ВР
	Участие в месячниках, акциях по профилактике дорожно-транспортного травматизма	В течение года	Кл. руководители
	Консультации по организации и проведению внеклассных дел по профилактике детского травматизма, оказание методической помощи	В течение года	Зам. директора по ВР



	Обзор научно-методической литературы по изучению правил. Сотрудничество с библиотекой.	В течение года	Кл. руководители
	Совещание при директоре, беседа с инспектором Госавтоинспекции	В течение года	Кл. руководители
Работа с родителями	Родительские собрания по профилактике дорожно-транспортного травматизма	В течение года	Кл. руководители
	Участие в классных мероприятиях по профилактике дорожного травматизма	В течение года	Кл. руководители

**Проект №2 внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работу лицея (создание условий для укрепления и сохранения здоровья учащихся)**

<b>№</b>	<b>Деятельность</b>	<b>Сроки выполнения</b>
1.	Соблюдение в практической деятельности лицея требований СанПин	постоянно
2.		постоянно
3.	Создание условий безопасного пребывания детей, подростков в лицее	постоянно
4.	Обеспечение проведения мониторинга здоровья учащихся и происходящих в лицее изменений, связанных с вопросами здоровья	регулярно
5.	Учет результатов мониторинга при составлении отчетов лицея, при разработке программы развития, финансирования лицея	постоянно

6.	Проведение анкетирования учащихся по вопросам сохранения здоровья, отношению к вредным привычкам	Ноябрь 2008г.
7.	Проведение анкетирования родителей по выяснению компетентности в вопросах здоровьесбережения, что повысит уровень их ответственности	Декабрь 2008г.
8.	Совершенствование содержания уроков физической культуры	В течение всего периода
9.	Создание условий для организации оздоровительного лагеря для детей	ежегодно
10	Создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении	постоянно
11	Обеспечение благоприятного (педагогического и психологического) влияние каждого учителя на своих учеников во время проведения уроков, с максимальной индивидуализацией этого воздействия	постоянно
12	Обеспечение необходимого уровня грамотности школьников и педагогов по вопросам здоровья через воспитание у школьников культуры здоровья (не просто «загрузка» их информацией)	регулярно
13	Обеспечение контроля за деятельностью педагогов по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию здоровьесберегающей среды	
14	При появлении у лица финансовых возможностей использовать дополнительные средства для создания условий, позволяющих целенаправленно формировать, укреплять и даже восстанавливать здоровье учащихся и педагогов	В течение года

**План работы по проекту (№2) организации работы  
лица по  
здоровьесберегающим технологиям**

№	Проводимая работа	Сроки выполнения
1.	Составление расписания, позволяющего распределить нагрузку в течение дня, недели, учебного года в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиНов	август
2.	Выбор учебных программ, учебных технологий, оптимальных с точки зрения влияния на здоровье учащихся	Август-сентябрь
3.	Формирование благоприятного психологического климата в лицее в целом	постоянно
4.	Проведение социально-психологических тренингов	В течение всего периода
5.	Разработать и проводить: физкультпаузы, динамические перемены	регулярно
6.	Организовать деятельность лицейских спортивных секций	В начале года
7.	Проведение внутрилицейских спортивных соревнований и игр	В течение всего периода
8.	Активно участвовать в спортивных соревнованиях, кроссах и эстафетах района и города	В течение всего периода
9.	Привлекать родителей для занятий с учащимися физкультурой и спортом во внеурочной деятельности	регулярно
10	Организовать рациональную работу школьной столовой. Совершенствование организации и улучшение качества питания в лицейской столовой.	постоянно
11	Обеспечение бесплатным питанием детей-инвалидов и детей из малообеспеченных семей за счет бюджетного финансирования	постоянно
12	Проведение Дней здоровья с привлечением родительского актива	2 раза в год
13	Профилактическая и просветительская работа со старшеклассниками по вопросам будущей семейной жизни (анкетирование, встречи с психологом)	постоянно

14	Эстетическое оформление столовой	Август-сентябрь
15	Оборудование учебных кабинетов плакатами и стендами для гимнастики зрения	2012 г
16	Педагогам на уроках обращать особое внимание на детей, входящих в группу риска, и корректировать осанку и зрение	постоянно
17	Разработать план воспитательной работы учащихся по формированию основ здорового образа жизни	август
18	Классным руководителям включить в планы воспитательной работы и проводить беседы, инструктажи по вопросам профилактики дорожно-транспортного травматизма, поведения в чрезвычайных ситуациях, техники безопасности	регулярно
19	Организовать работу «Университета для родителей» по вопросам детского здоровья	2012-2013г.
20	Организовать работу «Методико-психологического лектория» для учителей	2012г.
21	Организовать дежурство по лицу с учетом требований СанПиНа	регулярно

**Мониторинг состояния здоровья школьников и здоровьесберегающей работы лица**

Срок	Направления деятельности
В течение года	Систематический анализ состояния здоровья детей, отслеживание типичных отклонений. Учет особенностей физического развития учащихся в образовательном процессе
Октябрь	Проведение углубленного и профилактического медицинского осмотра учащихся (по графику поликлиники) Определение тотальных признаков физического развития
Ноябрь-декабрь	Ориентировочная оценка состояния здоровья учащихся
Май, июнь	Оценка работы лица и учителей в сфере охраны здоровья учащихся и реализации здоровьесберегающих технологий

**План занятий**  
**«Университет педагогических знаний для**  
**родителей»**

Срок	Тема занятий
Ноябрь	Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей
Декабрь	Психологические особенности внутрисемейных отношений. Воспитание неприязни к алкоголю, табакокурению, наркотикам
Февраль	Профилактика и предупреждение «школьных болезней»
Апрель	«В здоровом теле – здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня для учащихся

**План занятий с педагогами**  
**«Учитель: здоровье, предупреждение**  
**профессиональных деформаций путем**  
**самосовершенствования»**

Дата проведения	Тема занятий
Октябрь	Психологические особенности учителя. Проблема профессиональных деформаций. Советы учителю, помогающие избежать личностной деформации и получать больше радостей от жизни
Ноябрь	Здоровье и самосовершенствование учителя
Январь	Учитель и стрессы. Питание для мозга
Март	Как уберечь свой позвоночник от деформации. Как носить тяжести, облегчая свою жизнь
Апрель	Что делать, если возникли проблемы со здоровьем
Май	Отпуск – время больших возможностей

**План воспитательной работы по программе**  
**«Лицей – территория здоровья»**

<b>Дата</b>	<b>Мероприятия</b>
сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика здоровья учащихся</li> <li>• Организация дежурства по школе с учетом санитарно-гигиенических норм</li> <li>• Выставка фотографий, рисунков, конкурс мини-сочинений «Как я провел лето»</li> <li>• День здоровья</li> </ul>
октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы: «Самопознание через ощущение, чувство и образ», «Знание своего тела», «Я и другие», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»</li> <li>• Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»</li> <li>• «В обществе с природой»</li> <li>• Кросс «Золотая осень»</li> <li>• Конкурс плакатов «Зеленый огонек»( в рамках профилактики дорожно-транспортного травматизма)</li> </ul>
ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Декадник по нарко-токсической профилактике:</u></li> <li>• Анкетирование учащихся 8-11 классов по вопросам отношения к вредным привычкам</li> <li>• Час общения «Наркотики Закон-Ответственность»; Создание мультимедийной презентации «Наркомания – знак беды»</li> <li>• Просмотр видеофильма о вреде наркотиков, алкоголя, табакокурения</li> <li>• Тематические классные часы «Мы выбираем здоровье!»( Что значит быть здоровым?, «Стресс и его последствия», «Как отказаться от сигареты», «О тебе и вредных привычках» и т.д.)</li> <li>• Конкурс листовок-призывов «Мы – за здоровый образ жизни!», «Умей сказать «нет»</li> <li>• Тематические встречи с психологами Городского Центра «Твой мир»</li> <li>• Спортивные мероприятия</li> </ul>
декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы: «Питание и здоровье», «Поведение в</li> </ul>

	<p>экстремальных ситуациях», «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Спортивные соревнования</li> <li>• Всемирный день борьбы со СПИДом</li> </ul>
январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы: «Культура потребления медицинских услуг», Зимний турпоход</li> <li>• Праздник «Зимние забавы»</li> </ul>
февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы: «Я и другие», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний», «Питание и здоровье»</li> <li>• Спортивно-развлекательная программа «Сильный, ловкий, креативный»</li> <li>• Профилактика вредных привычек– беседы: «Самоуважение», «Принятие решения», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их потребления»</li> </ul>
март	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы: «Основы личной безопасности и профилактика травматизма», «Культура потребления медицинских услуг», «Предупреждение употребления психоактивных веществ»</li> <li>• Конкурс плакатов: «Осторожно, дорога!», «Дорога ошибок не прощает», «Это должен знать каждый»</li> <li>• Спортивные соревнования</li> <li>• Праздник русской Масленицы</li> </ul>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Классные часы: «Я и другие», «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»</li> <li>• Профилактика вредных привычек– беседы : «Уверенность в себе. Навыки уверенного поведения», «Правила личности и уважение прав других»,</li> <li>• Декада Земли</li> <li>• Спортивные мероприятия</li> <li>• День Здоровья</li> </ul>
Май июнь	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Памятки на лето</li> <li>• Туристические походы</li> <li>• Лагерь с дневным пребыванием</li> </ul>

## **Показатели эффективности внедрения здоровьесберегающих образовательных технологий в работу лицея**

1. Результаты проведения мониторинга здоровья учащихся
2. Желание учащихся посещать лицей
3. Объем дневной учебной нагрузки на учащихся
4. Наличие курящих школьников
5. Гигиеническое состояние школьных туалетов, состояние сантехники
6. Содержание уроков физкультуры и эмоциональная атмосфера на них
7. Жизнь в лицее после окончания уроков
8. Активность и заинтересованность учащихся в лицейских мероприятиях, связанных с тематикой здоровья
9. Психологический климат в педагогическом коллективе
10. Эмоциональное состояние учащихся после уроков
11. Характер взаимоотношений учащихся с учителями и друг с другом
12. Отношение к школе большинства родителей учащихся