

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1
имени А. Ваганова
Т.А. Кузькова
«1» сентября 2020 года



Комплексно-целевая программа



МБОУ СОШ №1 имени А. Ваганова
на 2020-2025 г.г.

Врачи многих поколений отмечают, что большинство болезней взрослых уходит корнями в детство и указывает на особую роль школы в формировании здоровья ребенка.

Результаты научных исследований состояния здоровья школьников свидетельствует о значительном росте большинства заболеваний и функциональных расстройств именно в период обучения детей в школе. За это время 70% обучающихся переходят из категории здоровых в группу детей, страдающих различного рода функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Состояние здоровья детей Мурманской области за последние пять лет имеет тенденцию к ухудшению. Отмечается прирост показателей практически по всем классам заболеваний.

В Кольском Заполярье, с его неблагоприятными климатическими условиями (продолжительный период низких температур, высокая подвижность воздуха, частые перепады атмосферного давления, магнитные бури, дефицит УФ – радиации на протяжении всего года, полярная ночь), функциональные системы организма работают в режиме постоянного напряжения.

Значительные умственные нагрузки у школьников, связанные с освоением учебных программ, игнорирование профилактических мероприятий на фоне климатических условий Кольского Заполярья, приводят к быстрому развитию переутомления и возникновению функциональных расстройств в работе отдельных органов и систем организма.

При организации учебного процесса в образовательном учреждении следует учитывать особенности функционирования организма детей в условиях Кольского Заполярья:

- напряжение адаптационных механизмов для обеспечения жизнедеятельности в условиях полярного климата,
- значительная гипокинезия на протяжении большей части учебного года,
- сезонные колебания физиологической активности организма, связанные с полярной ночью,
- снижение физической и умственной работоспособности вследствие преобладания процессов торможения ЦНС,
- общая астенизация организма в период полярной ночи и выхода из нее.

Для снижения воздействия всех негативных факторов на организм ребенка необходимы рациональная организация учебно-воспитательного процесса и комплекс профилактических мероприятий в процессе обучения. Они являются важнейшими факторами сохранения и укрепления здоровья школьников в процессе обучения.

**Комплексно-целевая программа «Здоровье»
МБОУ СОШ №1 им. А. Ваганова г. Мончегорска
2020-2025**

Цель: Профилактика заболеваний, обусловленных влиянием факторов школьной среды.

- Задачи:**
1. Создание условий, способствующих профилактике нарушений осанки и зрения, простудных заболеваний, в ходе образовательного процесса.
 2. Формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни с учетом индивидуальных и возрастных особенностей личности учащихся.
 3. Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Направления деятельности, задачи	Действия	Сроки	Исполнители	Контроль и реализация
1. Оптимизация условий обучения в школе в соответствии с гигиеническими требованиями и требованиями по обеспечению безопасности образовательного процесса.	1. Создание оптимального комфорта учебных кабинетов.	В течение года	Зав. кабинетами	Смотр кабинетов, рейды
	2. Осуществление строгого контроля за соблюдением требований к искусственному и естественному освещению: своевременная замена перегоревших ламп, 2 раза в год чистка осветительной арматуры светильников; 2 раза в год очистка и мытье стекол.	Постоянно	Зам директора по АХР	Тетрадь заявок
	3. Соблюдение воздушно-теплового режима помещений: проветривание учебных помещений во время перемен, рекреационных – во время уроков; до начала занятий и после их окончания – сквозное проветривание. Осуществление строгого контроля за исправным функционированием фрагм в любое время года.	Постоянно	Учителя, тех. персонал, заместитель директора по АХР	Рейды
	4. Обеспечение школьной мебелью учебных помещений в соответствии с санитарными нормами.	Постоянно	Директор, заместитель директора по АХР	

	5. Организация горячего питания обучающихся: 1-4 классы – завтрак, или завтрак и обед; 5-11 классы – питание через буфет.	В течение года	Директор, зав. школьной столовой, бухгалтер по питанию	
	6. Соблюдение режима учебных занятий в соответствии с Уставом школы и гигиеническими требованиями к организации учебно-воспитательного процесса в школе.	Постоянно	Администрация, Совет школы	
	7. Подготовка и прием образовательного учреждения к новому учебному году.	Август	Заместитель директора по АХР, комиссия УО	Акт проверки готовности ОУ к новому учебному году
	8. Проведение инструктажа по технике безопасности при проведении лабораторных и практических работ по химии, физике, биологии; при организации уроков труда; при привлечении обучающихся к уборке территории и т. п.	Постоянно	Учителя	
	9. Выполнение правил пожарной безопасности, электробезопасности.	Постоянно	Заместитель директора по АХР	
	10. Мероприятия по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) (Приложение №2).	Постоянно	Администрация, медицинский работник, классные руководители, учителя	Приказы
2. Создание условий для удовлетворения биологической потребности школьников в движении, реализация комплекса мероприятий по	1. Распределение обучающихся по физкультурным группам в соответствии с итогами медицинского осмотра.	Сентябрь	Администрация, медицинский работник	Приказ
	2. Проведение комплексов упражнений с элементами корригирующей гимнастики на уроках физической культуры для обучающихся с нарушениями осанки.	Постоянно	Учителя физической культуры	
	3. Систематическое проведение Дней здоровья в соответствии с планом работы школы.		Администрация, классные руководители, учителя физической культуры	

выполнению примерного объема двигательной активности обучающихся.	4. Организация работы секций и привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом во внеурочное время.	В течение года	Администрация, классные руководители, педагоги дополнительного образования	
	5. Проведение в 1 классах в середине учебного дня динамической паузы.		Классные руководители	
	7. Оздоровительные мероприятия в течение учебного дня: - гимнастика до занятий; - физкультурные паузы, гимнастика для глаз; - подвижные игры на переменах для обучающихся 1-4 классов.	Постоянно	Классные руководители, учителя	
	8. Проведение общешкольных мероприятий в соответствии с планом воспитательной работы: - Спортивный праздник «Папа, мама, я - спортивная семья». - «Веселые старты», - Дни здоровья, - Лыжные соревнования, - Соревнования по волейболу, баскетболу и т.п.	В течение года	Учителя, родители, учителя физической культуры, классные руководители	Анализ воспитательной работы
3. Анализ состояния здоровья обучающихся.	1. Организация и проведение углубленных медицинских осмотров.	По графику детской поликлиники	Медицинский работник	
	2. Анализ состояния здоровья обучающихся: распределение по группам здоровья; обучающиеся, имеющие нарушения осанки, нарушения зрения, перенесшие простудные заболевания.	Январь - май	Медицинский работник, администрация, организатор оздоровительной работы	Диагностика, справка
	3. Оформление «Листов здоровья» в классных журналах (конкретные рекомендации для классных руководителей, педагогов).	Сентябрь, Январь	Медицинский работник	Проверка журналов

4. Профилактика простудных заболеваний.	1. Обязательные мероприятия в период вспышки гриппа: - проветривание; - уборка всех помещений с 0,5% раствором хлорной извести (инструктаж тех. персонала); - карантинные мероприятия по классам.		Администрация	
	2. Разработка рекомендаций по повышению резистентности организма обучающихся в период подъема заболеваемости ОРИ и гриппа.	Октябрь	Медицинский работник	
	3. Информирование родителей о необходимости выполнения рекомендаций.	Октябрь	Классные руководители	Род. собрания
	4. Беседы с родителями о необходимости вакцинации детей против гриппа.	Сентябрь	Классные руководители	Родительские собрания
5. Профилактика переутомления, нарушений осанки и зрения обучающихся.	1. Инструктаж педагогов «Организация и проведение физкультурных пауз на уроках для профилактики нарушений осанки и зрения».	Сентябрь	Организатор оздоровительной работы	
	2. Разработка порядка проведения оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (Приложение 1).	Сентябрь	Классные руководители	
	3. Формирование «Папок здоровья» для 1-4 классов; 5-11 классы – «Паспорт здоровья класса» в папке классного руководителя.	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник	
	4. Проверка соответствия графика контрольных работ дате их проведения.	В течение года	Организатор оздоровительной работы	
	5. 1-4 классы – занятия со сменой рабочей позы «сидя-стоя».		Классные руководители	
	6. Рассаживание детей с учетом рекомендаций медицинского работника.	Сентябрь	Классные руководители	
	7. Пересаживание обучающихся крайних рядов на противоположные.	1 раз в четверть	Классные руководители	

	<p>8. Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика до занятий (5 минут до начала занятий); - физкультурная пауза. Обязательна для всех классов, исключение – контрольные, лабораторные работы, зачетные уроки. Проводится: 5-11 классы на 20-25 минуте, 1-4 классы – на 10 и 20 минуте (одна из них полностью посвящена зрительным упражнениям); - подвижные игры для обучающихся начальной школы; - проведение комплексов упражнений с элементами корригирующей гимнастики на уроках физической культуры; - динамическая пауза в середине учебного дня (1 классы). 	Постоянно	Педагоги	
<p>6.Формирование культуры здоровья.</p> <p>1) Пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся.</p> <p>2) Формирование устойчивой мотивации, здорового образа жизни и</p>	<p>1. Проведение классных часов по проблемам здоровья и здорового образа жизни. Тематика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Здоровье школьника»; - «Организация рабочего дня»; - «Профилактика возникновения нарушений зрения и осанки» и т. п. 	В течение года	Классные руководители, медицинский работник	
	<p>2. Приглашение специалистов для проведения лекций и бесед.</p>	В течение года		
	<p>4. Проведение мероприятий (спортивно-познавательная игра «Команда скорой помощи», фестиваль мини-постановок «Мы за здоровый образ жизни», круглый стол «Мы и вредные привычки» и др.).</p>	В рамках декады SOS, в течение года	Классные руководители	

<p>потребности сохранять здоровье.</p>	<p>5. Мероприятия по профилактике табакокурения и наркомании среди несовершеннолетних.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выявление неблагополучных, неполных, малообеспеченных семей, детей, состоящих под опекой и попечительством. - Выявление учащихся, склонных к употреблению алкоголя, наркотиков, токсических веществ, табакокурению и постановка их на внутришкольный учёт (анкетирование, личные беседы, тренинги, психологическое тестирование и др.). - Вовлечение обучающихся, находящихся в группе риска в кружки, клубы, секции. - Контроль за внеурочной занятостью учащихся. - Размещение информационно-методических материалов на сайте школы. - Контроль за посещаемостью учебных занятий, выявление учащихся, не посещающих школу по неуважительным причинам, профилактическая работа с ними. - Проведение тематических классных часов: «День против курения»; «Здоровье - это жизнь»; «Личность и алкоголь»; «Горькие плоды «сладкой жизни» или о тяжких социальных последствиях употребления наркотиков» и т.п. 	<p>В течение года</p> <p>1 раз в четверть</p>	<p>Классные руководители, социальный педагог, педагог-психолог, учителя</p>	
<p>7. Работа с родителями.</p>	<p>1. Проведение родительских собраний о необходимости организации питания обучающихся.</p> <p>2. Информирование родителей о результатах анализа заболеваемости обучающихся и необходимости выполнения рекомендаций.</p>	<p>Сентябрь</p> <p>Постоянно</p>	<p>Администрация, классные руководители</p> <p>Классные руководители</p>	<p>Родительские собрания</p>

	<p>3. Организация родительских собраний в соответствии с планом воспитательной работы.</p> <p>Тематика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактика нарушения осанки; - Профилактика близорукости в домашних условиях; - Значение соблюдения режима дня в условиях проживания на Крайнем Севере; - Готовность ребенка к школе; - Подросток и наркотики; - Курить или не курить?; - Организация занятий школьника по укреплению здоровья и привитию здорового образа жизни и т.п. 	<p>В течение года</p>	<p>Классные руководители, педагог-психолог</p>	<p>Родительские собрания</p>
--	---	-----------------------	--	------------------------------

**Порядок проведения оздоровительных мероприятий
1 - 4 класс**

№	Мероприятие	Время	Место	Ответственные
1.	Гимнастика до занятий.		Кабинет	Классный руководитель
2.	Физкультминутка	на 10-й мин. урока	Кабинет	Классный руководитель
3.	Упражнения для снятия напряжения зрительного аппарата	на 20-й мин. урока	Кабинет	Классный руководитель
4.	Подвижные игры	Перемены, прогулка	Рекреации, стадион	Классный руководитель
5.	Рассаживание обучающихся с учетом рекомендаций мед. работника	Сентябрь	Кабинет	Классный руководитель
6.	Пересаживание обучающихся крайних рядов на противоположные	1 раз в четверть	Кабинет	Классный руководитель
7.	Самомассаж по А.А. Уманской	Ноябрь- март	Кабинет	Классный руководитель
8.	Рекомендации по повышению резистентности организма обучающихся в период подъема заболеваемости ОРИ и гриппа.	Октябрь	Родительское собрание	Мед. работник, классный руководитель
9.	В 1 классе организация в середине учебного дня динамической паузы		Школьный стадион	Классный руководитель

**Порядок проведения оздоровительных мероприятий
5 - 11 классы**

№	Мероприятие	Время	Место	Ответственные
1.	Гимнастика до занятий.		Кабинет	Учителя
2.	Физкультурная пауза	В середине урока	Кабинет	Учителя
3.	Рассаживание обучающихся с учетом рекомендаций мед. работника	Сентябрь	Кабинет	Классный руководитель
4.	Пересаживание обучающихся крайних рядов на противоположные	1 раз в четверть	Кабинет	Классный руководитель
5.	Рекомендации по повышению резистентности организма обучающихся в период подъема заболеваемости ОРИ и гриппа.	Октябрь	Родительское собрание	Классный руководитель

Мероприятия по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

№	Действия	Сроки	Исполнители
1.	Обеспечить организацию «фильтров» с обязательной термометрией, не принимать в школу выявленных больных учащихся или учащихся с подозрением на заболевание	Постоянно	Директор
2.	Обеспечить организацию систематического в течение дня наблюдения за состоянием здоровья учащихся. При выявлении больного ребенка или с подозрением на заболевание – незамедлительную изоляцию от здоровых детей (временное размещение в помещениях медицинского кабинета) до прихода родителей или их госпитализацию в медицинскую организацию с информированием родителей (законных представителей)	Постоянно	Учителя
3.	Усилить контроль за принятием учащихся после перенесенного заболевания, а также временного отсутствия (за исключением выходных и праздничных дней). Принимать детей только при наличии справки с указанием диагноза, длительности заболевания, сведений об отсутствии контакта с инфекционными больными; - проводить разъяснительную работу по информированию учащихся и их родителей (законных представителей) о мерах индивидуальной профилактики новой коронавирусной инфекции (COVID-19), о симптомах, условиях заражения, профилактики, а также, в преддверии эпидемического сезона по гриппу и ОРВИ – важности и преимуществах вакцинопрофилактики, недопустимости самолечения, необходимости незамедлительного обращения за медицинской помощью при появлении признаков заболевания	Постоянно	Классные руководители

4.	Обеспечить контроль за соблюдением режима проветривания, кварцевания и влажной уборки помещений с применением моющих и дезинфицирующих средств; обеспечить и контролировать наличие гигиенических средств в помещениях туалетных комнат, в столовой; обеспечить и контролировать наличие средств для дезинфекции рук в классах, помещениях школы	Постоянно	Заместитель директора по АХР
	Соблюдать режим социального дистанцирования, масочный режим при нахождении в здании школы вне периода проведения уроков	Постоянно	Работники школы, в том числе педагогический состав
	Отменить проведение в помещениях школы культурно-массовых и спортивных мероприятий	Постоянно	Директор