

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова»
города Смоленска

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея _____ Г.А. Моисеенков
«05» «10» 2019
приказ № 212

**Общешкольная программа
по здоровому образу жизни, культуре питания,
продвижению семейных ценностей
«Культура здорового образа жизни лицеиста»
в рамках регионального проекта
«Здоровое поколение Смоленщины»**

Смоленск
2019

Документ подписан простой электронной подписью
Дата, время подписания: 07.11.2023 19:29:36
Ф.И.О. должностного лица: Моисеенков Григорий Александрович
Должность: Директор
Уникальный программный ключ: 3ad6a5a8-907b-428f-bf34-067d407a687b

Паспорт программы

Полное наименование программы	Общешкольная программа по здоровому образу жизни, культуре питания, продвижению семейных ценностей «Культура здорового образа жизни лицеиста»
Ответственный исполнитель программы	Администрация МБОУ «Лицей № 1 им. академика Б.Н. Петрова» города Смоленска
Основания для составления программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ; - Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ; - Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» от 23.02.2013 № 15-ФЗ; - Указ Президента РФ от 09.06.2010 № 690 «Об утверждении стратегии государственной антинаркотической политики»; - распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 № 1873-р «Об утверждении основ государственной политики в области здорового питания населения»; - распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении стратегий развития воспитания в Российской Федерации на период до 2015 г»; - распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 101-р «Об утверждении стратегий развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г»; - распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении концепции государственной семейной политики»; - постановление Администрации Смоленской области от 29.11.2013 № 984 «Об утверждении областной программы «Развитие образования и молодежной политики в Смоленской области на 2014 – 2020 г».
Цель программы	Создание системы мер по формированию принципов здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся лица.
Основные задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование образовательной среды лицея по обеспечению условий охраны здоровья обучающихся, формированию культуры здорового образа жизни, основ рационального питания; - создание организационных и педагогических условий

	<p>для повышения компетентности всех субъектов образовательного процесса;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация взаимодействия в вопросах профилактики заболеваний детей, ранней диагностики с поликлиникой № 4 Детской клинической больницы; - организация взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам формирования культуры здорового образа жизни, формированию семейных ценностей; - создание условий для совершенствования системы просветительской работы в лицее; - совершенствование информационного пространства для участников образовательных отношений по вопросам культуры образа жизни и здорового питания; - создание условий для повышения роли семьи в формировании здорового поколения; - организация мероприятий по продвижению принципов здорового образа жизни, семейных ценностей, культуры питания.
Сроки реализации	2019 – 2023 гг
Финансирование программы	В пределах выделенных муниципальным бюджетом средств.
Основные направления программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение здоровьесберегающего и безопасного характера образовательного процесса в лицее. 2. Формирование основных принципов культуры здорового образа жизни у участников образовательного процесса. 3. Организация мониторинга здоровья обучающихся. 4. Просветительская работа с родителями (законными представителями) обучающихся. 5. Продвижение семейных ценностей и укрепление традиций здоровой российской семьи.
Ожидаемые результаты	<p><u>На уровне лицея:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование условий для укрепления здоровья школьников; - повышение компетентности всех участников образовательного процесса; - вовлечение родителей (законных представителей) в продвижение семейных ценностей в области здорового образа жизни. <p><u>На уровне обучающихся и их семей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование представления о своем здоровье как ценности;

	- продвижение семейных традиций здорового образа жизни, культуры питания.
Показатели и индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> - доля педагогов, регулярно участвующих в мероприятиях программы; - доля обучающихся, охваченных реализуемой программой; - положительная динамика по результатам мониторинга здоровья; - совершенствование школьной спортивной инфраструктуры, способствующей развитию физических качеств школьников; - активное применение здоровьесберегающих педагогических технологий в профессиональной практике учителей; - доля педагогов, прошедших повышение квалификации с изучением вопросов здоровьесбережения; - доля родителей (законных представителей), удовлетворенных качеством образовательного процесса в лицее.

Введение.

Важнейшей задачей российского государства является сохранение и укрепление здоровья населения. Особое внимание в этом вопросе уделяется здоровью молодого поколения, детей, подростков. Не всегда благоприятная окружающая среда, сбалансированное и правильно подобранное питание, наличие вредных факторов, таких как курение, неправильный режим дня, малоподвижный образ жизни делают свое пагубное дело.

На начало 2019-2020 учебного года в 39 классах лицея обучаются 1062 обучающийся, из них 469 - на первом уровне образования, 497 – на втором уровне, 96 – на третьем.

К 1 группе здоровья относятся 4 учащихся, что составляет 0,4% от общей численности. Ко 2 группе относятся 478 детей (45%), и это на 53 ребенка больше, чем в прошлом году, 3 группу имеют 577 учащихся (54,3%), и это на 11 детей меньше, чем в прошлом году, в 4 группу вошли 3 детей (0,3%).

Специальную медицинскую группу посещали 32 учащихся (3%), группу корригирующей гимнастики – 396 учеников.

Практически здоровы только 4 ребенка ((0,3%), имеют отклонения – 454 человека (43%), страдают хроническими заболеваниями 603 ученика (57%).

Практически здоровых детей в первых классах не выявлено, имеют отклонения 69 человек (59%), страдают хроническими заболеваниями 48 обучающихся (41%).

Состояние здоровья обучающихся является наиболее важной проблемой каждой школы. По сравнению с прошлым учебным годом отмечается незначительное увеличение детей практически здоровых (на 0,1%), сокращение детей, страдающих заболеваниями хронического характера, на 0,9%.

Детей-инвалидов в лицее 2, из них один обучается в начальной школе, второй – на третьем уровне образования.

Заболеваемость представлена в следующей таблице:

№ п/п	Заболевания обучающихся	Количество обучающихся
1.	Опорно-двигательная система	645
2.	Сердечно-сосудистая система	14
3.	Органы зрения	455
4.	Желудочно-кишечный тракт	70
5.	Органы дыхания	35
6.	Мочеполовая система	21
7.	Нервная система	19
8.	Эндокринная система	56
9.	Аллергические заболевания	46
10.	Инфекционные заболевания	0
11.	Врожденные аномалии	2

Наибольшее количество постоянных заболеваний составляют болезни опорно-двигательной системы. Врожденные аномалии имеют 2 обучающихся, детьми-инвалидами являются 2 обучающихся, имеющих заболевания органов дыхания, мочеполовой системы.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающихся рассматривается в лицее как необходимое условие безопасности участников образовательного процесса, развития лицеистов.

В связи с этим представляется очень актуальным участие образовательного учреждения в реализации регионального проекта «Здоровое поколение Смоленщины», направленного на формирование принципов здорового образа жизни, культуры питания, продвижение семейных ценностей.

Миссия программы «Культура здорового образа жизни лицеиста»: формирование культуры здоровья как ресурса социального благополучия обучающихся.

Цель программы «Культура здорового образа жизни лицеиста»: создание в лицее системы мер по формированию принципов здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся лицея.

Задачи программы «Культура здорового образа жизни лицеиста»:

- совершенствование образовательной среды лицея по обеспечению условий охраны здоровья обучающихся, формированию культуры здорового образа жизни, основ рационального питания;
- создание организационных и педагогических условий для повышения компетентности всех субъектов образовательного процесса;
- организация взаимодействия в вопросах профилактики заболеваний детей, ранней диагностики с поликлиникой № 4 Детской клинической больницы;
- организация взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся по вопросам формирования культуры здорового образа жизни, формированию семейных ценностей;
- создание условий для совершенствования системы просветительской работы в лицее;
- совершенствование информационного пространства для участников образовательных отношений по вопросам культуры образа жизни и здорового питания;
- создание условий для повышения роли семьи в формировании здорового поколения;
- организация мероприятий по продвижению принципов здорового образа жизни, семейных ценностей, культуры питания.

Теоретико-методологической основой программы являются следующие положения:

1. Понятие здоровья определяется как состояние физического, душевного и социального благополучия. Здоровье является ресурсом организма для преодоления вредных воздействий. Состояние полного здоровья – это

сочетание адаптационных возможностей и высокого функционального резерва организма.

2. Принцип природосообразности предполагает использование тех методов, приемов, средств, которые основаны на знании и понимании основных процессов, происходящих с детьми в ходе развития.

3. Принцип культуросообразности предполагает признание здоровья важнейшей ценностью человека, явлением культуры.

4. Принцип комплексного междисциплинарного подхода заключается в единстве действий педагогов лицея, специалистов школьной службы сопровождения (психолога, социального педагога), врачей-педиатров.

5. Принцип здоровьесбережения предполагает создание такого образовательного пространства, которое свело бы к минимуму вредные воздействия, способствовало построению здоровьесберегающей среды в лицее.

Программа учитывает рекомендации федеральных, региональных документов по формированию здорового образа жизни, культуры питания, продвижению семейных ценностей, таких как

- охват доступными и эффективными мерами формирования ЗОЖ и культуры здорового питания на популяционном и индивидуальном уровне;
- привлечение усилий работников поликлиники № 4 Детской клинической больницы, Центра развития ребенка, центра психологической помощи детям;
- использование только валидных методик и технологий обучения.

Содержание программы «Культура здорового образа жизни лицеиста»

Указанные ниже направления не могут рассматриваться обособленно, а только во взаимодействии, что позволит обеспечить эффективность реализации программы.

Раздел I. Обеспечение здоровьесберегающего и безопасного характера образовательного процесса.

Цель раздела: совершенствование здоровьесберегающей образовательной среды как объективного условия охраны здоровья, формирования культуры здорового образа жизни и основ рационального питания обучающихся.

Задачи раздела: совершенствование организационных, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий для охраны здоровья. Формирования безопасного образа жизни школьников;

Содержание работы:

- использование учителями-предметниками, педагогами дополнительного образования здоровьесберегающих технологий;
- проектирование и организация научно-обоснованного режима познавательной и двигательной активности обучающихся в учебной и внеурочной деятельности;
- соблюдение СанПиН;

- обновление инфраструктуры, оборудования и инвентаря для развития физкультурной и оздоровительной деятельности в соответствии с СанПиН;
- организация здорового питания (качественного горячего питания, диетического стола, питьевого режима);
- выполнение требований по безопасности обучающихся;
- проведение санитарно-эпидемиологических и профилактических мероприятий;
- осуществление мониторинга обеспечения здоровьесберегающего и безопасного характера учебного процесса;
- разработка и внедрение в практику программ, ориентированных на формирование ЗОЖ;
- разработка и внедрение в практику программ, ориентированных на формирование культуры питания.

Раздел II. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни участников образовательного процесса (педагогов, обучающихся, их родителей).

Цель раздела: создание здоровьесберегающей среды как объективного условия ЗОЖ.

Задачи раздела:

- создание организационных и педагогических условий для повышения компетентности всех участников образовательного процесса в области здоровьесбережения, культуры питания;
- организация конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса по формированию ценностей ЗОЖ;
- повышение роли семьи в формировании культуры здоровья и культуры питания, осознания детьми и подростками ценности ЗОЖ.

Содержание работы:

- развитие компетентности педагогов в области здоровьесбережения, формирование готовности к сохранению и укреплению собственного здоровья;
- развитие профессиональных компетенций педагогов в области современных методов и технологий по формированию ЗОЖ;
- повышение культуры здоровья обучающихся, формирование навыков гигиены, режима труда и отдыха, профилактики заболеваний, девиантного и делинквентного поведения;
- организация совместной деятельности педагогов и родителей (законных представителей) по проведению профилактических мероприятий в области охраны здоровья, формированию здорового образа жизни;
- повышение активности родителей в становлении здоровой и социально благополучной семьи;
- проведение мероприятий (педагогических советов, семинаров, мастер-классов, круглых столов) по развитию компетентности педагогов в области

- здоровьесбережения, в т.ч. готовности к сохранению и укреплению собственного профессионального здоровья и здоровья обучающихся;
- проведение Уроков здоровья для учащихся начальной и основной школы;
 - проведение психологических тренингов для старшеклассников;
 - проведение психологических тренингов для родителей и педагогов;
 - проведение конкурсов, викторин, ролевых игр для младших школьников «Безопасный дом»;
 - организация участия во Всероссийских и региональных физкультурно-спортивных мероприятиях (Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания», Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры», Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России» и др.);
 - организация семейных конкурсов и праздников «Папа, мама, я – спортивная семья!»;
 - организация участие во Всероссийской спартакиаде допризывной молодежи;
 - организация и проведение массовых мероприятий, акций и др., популяризирующих здоровый образ жизни, в т.ч. в рамках Всемирных дней здоровья (фэшмобы).

Раздел III. Организация профилактики заболеваний и оздоровление обучающихся.

Цель раздела: совершенствования системы мероприятий по профилактике заболеваний и оздоровлению обучающихся.

Задачи раздела:

- организация взаимодействия по вопросам профилактики заболеваний, укреплению здоровья с поликлиникой № 4 ДКБ.

Содержание работы:

- создание условий для оказания первичной медико-санитарной помощи;
- организация и проведение периодических медицинских осмотров и диспансеризации обучающихся;
- проведение мониторинга здоровья в образовательной организации;
- разработка и реализация индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- разработка и реализация индивидуальных и групповых коррекционных оздоровительных программ для обучающихся, в том числе программ по адаптивной физической культуре;
- разработка и реализация индивидуальных и групповых профилактических оздоровительных программ для обучающихся;
- внедрение на регулярной основе в учебный процесс спортивных пауз – физкультминуток.

Раздел IV. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Цель раздела: повышение информированности родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения, формирования ЗОЖ, культуры питания у обучающихся.

Задачи раздела:

- создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями;
- создание информационного пространства для родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения, формирования ЗОЖ, культуры питания.

Содержание работы:

- проведение родительских собраний для родителей учащихся начальных классов по следующей тематике: «Безопасный дом», «Формирование здорового образа жизни у младших школьников», «Что нужно знать о прививках»;
- проведение родительских собраний для обучающихся 5-6 классов по следующей тематике: «Здоровый ребенок – здоровая семья», «Основы здорового образа жизни»;
- проведение родительских собраний для обучающихся 7-9 классов по следующей тематике: «Опасность, которая рядом. Наркомания. Что о ней нужно знать?», «О курении подростков».
- проведение групповых и индивидуальных консультаций для родителей по вопросам оздоровления и коррекции нарушений здоровья обучающихся с особенностями развития
- разработка раздаточного материала для родителей (буклетов, листовок, проспектов, памяток) по пропаганде здорового образа жизни.

Раздел V. Продвижение семейных ценностей, ориентированных на здоровый образ жизни и культуру питания.

Цель раздела: развитие жизнеохранительной и здоровьесформирующей функции семьи.

Задачи раздела:

- повышение роли семьи в формировании культуры здорового образа жизни и культуры питания. Осознания детьми ценности здоровья;
- продвижение семейных ценностей в области культуры питания во внеурочной деятельности;
- развитие различных форм семейного отдыха и оздоровления детей.

Содержание работы:

- проведение спортивно-оздоровительного праздника для всей семьи «На зарядку становись!»
- проведение конкурсов семейных рецептов «Кулинарные традиции моей семьи»;
- проведение конкурсов сочинений по тематике ЗОЖ;

- проведение праздника семейных традиций «Рождественские посиделки».

Ожидаемые результаты реализации программы «Культура здорового образа жизни лицеиста»

На уровне образовательной организации

1. Совершенствование условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.
2. Развитие взаимодействия с поликлиникой № 4 Детской клинической больницы.
3. Повышение компетентностей в вопросах формирования здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в лицее.
4. Вовлечение родителей (законных представителей) в проведение мероприятий по продвижению семейных традиций в области здорового образа жизни и культуры питания.
5. Укрепление связей семьи и школы.

На уровне обучающихся и их семей

1. Осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.
2. Продвижение семейных традиций здорового образа жизни и культуры питания.
3. Развитие семейного досуга, отдыха и оздоровления.

Показатели и индикаторы эффективности реализации программы

- доля педагогов, регулярно участвующих в мероприятиях программы;
- доля обучающихся, охваченных реализуемой программой;
- положительная динамика по результатам мониторинга здоровья;
- совершенствование школьной спортивной инфраструктуры, способствующей развитию физических качеств школьников;
- активное применение здоровьесберегающих педагогических технологий в профессиональной практике учителей;
- доля педагогов, прошедших повышение квалификации с изучением вопросов здоровьесбережения;
- доля родителей (законных представителей), удовлетворенных качеством образовательного процесса в лицее.