

Муниципальное общеобразовательное учреждение

г. Мурманска гимназия № 7

Программа "Здоровье" на 2011 - 2016 годы

**Единственная красота, которую я знаю, — это
здоровье.**



Генрих Гейне

Утверждено
на педагогическом совете

№ 1 от 12.09.2011г.

Директор гимназии



Петров А.Г.

Составители:

зам. директора по ВР

Гаврилова Л.В.

руководитель МО классных руководителей

Зотова М.В.

методическое объединение

учителей физической культуры

Сивак В.М.

Зайцев В.В.

г. Мурманск, 2011г.

Программа «Здоровье»
МБОУ гимназия № 7 г. Мурманска
на 2011 – 2016 год.

Наименование программы	Программа «Здоровье»
Дата и номер принятия решения о её разработке	Педагогический совет № 1 от 12.09.2011г.
Основные разработчики	Творческая группа учителей, администрация гимназии.
Конечная цель	Сохранение и укрепление здоровья школьников, формирование у родителей, педагогов и учащихся культуры здоровья, которая станет неотъемлемой частью настоящих и будущих семей, а следовательно, и будущих учеников.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Создание здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии. • Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся. • Внедрение здоровьесберегающих технологий в процессы обучения и воспитания обучающихся. • Организация систематической физкультурно-спортивной активности детей. • Формирование у подростков ответственного отношения к собственному здоровью, как к главной ценности жизни. • Формирование у обучающихся устойчивой мотивации на создание в будущем крепкой, здоровой семьи и ответственное родительство. • Развитие материальной базы и создание условий для занятий физической культурой и спортом.
Сроки реализации	2011 – 2016 уч. г.
Перечень основных направлений	<ul style="list-style-type: none"> • Рациональная организация учебного процесса. • Организация физкультурно-оздоровительной работы – полноценная работа с обучающимися всех групп здоровья. • Просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. • Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями. • Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающимися. • Мониторинг эффективности здоровьесберегающей деятельности гимназии. • Распространение педагогического опыта через семинары, конференции и издание методических пособий.

Исполнители основных мероприятий	Педагогический коллектив МБОУ г. Мурманска гимназии № 7
Объекты программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обучающиеся гимназии (с 1 по 11 классы). • Семьи детей, посещающих гимназию. • Педагогический и медицинский коллектив гимназии. • Общественные организации города.
Объемы и источники финансирования	Бюджет гимназии, программные средства, внебюджетные средства.
Ожидаемые конечные результаты	<ul style="list-style-type: none"> • Сохранение и укрепление здоровья детей (меньше пропусков по состоянию здоровья, успешнее учеба и т.д.). • Гимназия стала более привлекательной для семей. • Поддержка родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей. • Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья гимназистов. • Положительная динамика формирования соответствующих представлений о здоровье. • Повышение приоритета здорового образа жизни. • Рост уровня физического развития и физической подготовленности гимназистов. • Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни. • Повышение уровня гигиенических знаний. • Улучшение показателей здоровья. • Обновление МТБ гимназии по спортивно-оздоровительной работе, реорганизация пришкольной спортивной площадки, школьного стадиона.
Управление программой и контроль	Администрация гимназии.

Анализ исходного состояния проблемы здоровья.

Программа «Здоровье» является продолжением аналогичного документа, разработанного на период 2008-2011 г.г. и составлена на основе государственных и региональных документов, соответствующих документов министерства образования и науки Мурманской области, учитывает своеобразие микрорайона, контингента учащихся гимназии, условий, возможностей и перспектив работы по данной проблеме.

Проблема формирования у подрастающего поколения отношения к своему здоровью, как одной из самых значимых жизненных ценностей является очень актуальной, но практически не решаемой современной школой.

Ускоряющемуся физическому развитию, росту информированности детей не всегда соответствует четкость и ясность их жизненных позиций, стремление к "взрослым" образцам поведения часто сопровождается усвоением вредных для здоровья привычек.

Здоровье в решающей мере зависит от образа жизни, культуры и экономических условий. Ухудшение условий жизни большинства населения, отсутствие стабильности в обществе в последние годы привело к ухудшению здоровья населения практически во всех возрастных группах. Уменьшается продолжительность жизни, снижается рождаемость. Качество здоровья новорожденных детей не высокое.

В условиях острого социального неблагополучия, материальной незащищенности оказывается все большее количество детей и подростков. Они особенно уязвимы, ранимы, повышено зависимы от окружающей среды. За последние годы наблюдается постоянный рост общей и первичной заболеваемости практически по всем группам болезней. В подростковом возрасте остро встают проблемы, связанные с репродуктивным здоровьем юношей и девушек. Именно этот возраст полон сложных ситуаций, новых переживаний, тревог, обусловленных ростом социальной агрессии, экономических проблем, наркотизацией общества, нестабильностью семьи, родительской и педагогической некомпетентностью. Эти и многие другие факторы становятся внешними ограничителями процесса развития детей. Высокая заболеваемость детей, подростков часто связана с недостаточной их информированностью о риске возникновения некоторых заболеваний и состояний, симптомах этих заболеваний и навыков первой помощи, с пренебрежением к профилактике здоровья, наличием вредных привычек и в целом низким уровнем развития культуры самосохранения.

С ослаблением экономических, правовых, социально-политических защитных факторов актуальным становится поиск личных резервов поддержания здоровья. Вместе с тем в настоящее время наблюдается тенденция, связанная с ослаблением в молодежной среде ценностного отношения к своему здоровью.

В этих условиях особое место принадлежит системе образования, вынужденной брать на себя значительную часть усилий общества по подготовке молодежи к взрослой жизни и, в конечном итоге, созданию условий для постепенного физического, морального, нравственного, культурного оздоровления общества.

Решение выше обозначенных проблем видится за счет разработки и внедрения образовательной программы «Здоровье», целью которой является:

- формирование у молодежи социально ответственного отношения к своему здоровью, как базовой ценности, предопределяющей возможности и успешность жизненного пути;
- воспитание чувства уважения человека к человеку, окружающему миру;
- формирование социальной ответственности за свое поведение;
- создание устойчивой мотивации на здоровый образ жизни;
- стремление иметь здоровую, прочную семью, сознательно относиться к рождению и воспитанию детей.

Поскольку специалисты показали, что одной из причин физической деградации подрастающего поколения, ухудшения его здоровья является хронический дефицит двигательной активности, для решения задачи формирования здорового образа жизни

школьников администрацией гимназии было предложено создать комплексную спортивно-оздоровительную программу «Здоровье».

Программа спортивно-оздоровительной работы гимназии «Здоровье» была разработана на 2008-2011 г. В Программе отражены цели, задачи, мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование у них здорового образа жизни, а также средства и механизмы, обеспечивающие их практическую реализацию.

Разработанная нами Программа носит гуманистическую направленность, имеет практическую значимость. Предлагаемый подход основан на представлении о том, что добиться реального результата можно в случае интеграции усилий специалистов разного профиля.

Концепция сохранения здоровья предполагает:

- укрепление благоприятного микроклимата;
- оптимизацию уровня образовательной нагрузки для каждого ученика;
- развитие системы внеклассных и внеурочных физкультурно–массовых мероприятий;
- расширение системы лечебно – оздоровительных мероприятий.

Основные концептуальные положения:

- Превращение здорового образа жизни обучающихся в одно из приоритетных направлений деятельности гимназии.
- Организация образовательного процесса на основе принципа природосообразности и в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами, требованиями и правилами (с соблюдением режима дня, нормализации учебной нагрузки, включением двигательной активности, обеспечением горячим питанием и медицинским обслуживанием).
- Развитие материальной базы спортивных, спортивно-оздоровительных, медицинских подразделений школы, привлечение внебюджетных средств.
- Разработка пакета диагностик состояния здоровья учащихся, проведение мониторинга состояния, тенденций изменения и ресурсов здоровья участников образовательного процесса.

В гимназии уделяется серьезное внимание сохранению здоровья обучающихся. Ведется мониторинг состояния здоровья обучающихся всех возрастных групп по основным видам заболеваемости. Максимально соблюдаются санитарно-гигиенические условия организации учебно-воспитательного процесса (ростовая мебель, соблюдение светового и питьевого режимов, регулярное проветривание и проведение влажной уборки), обучающимся предоставлена возможность заниматься в спортивных секциях на базе гимназии, тренажерном зале. С целью сохранения и укрепления здоровья школьников в учебный план введен третий час физкультуры. Проводятся систематически мероприятия по укреплению здоровья детей: Дни здоровья, спортивные мероприятия, профилактические беседы и лектории о здоровом образе жизни.

На уроках организуются физкультминутки, в начальных классах на переменах организованы динамические паузы. Гимназия реализует программу «Полезная прививка» в рамках международной программы «Здоровая Россия». С целью реализации здоровьесберегающих технологий на базе гимназии действовали летние оздоровительные лагеря, в которых отдохнули около 300 обучающихся, в т.ч. 45 детей из многодетных и малообеспеченных семей. Для организации досуга с обучающимися проводились различные мероприятия: «Веселые старты», викторины, конкурсы рисунков, юмористические конкурсы, которые носили воспитательный и образовательный характер, были интересными и содержательными. Серьезное внимание уделялось спортивно-оздоровительному направлению: утренняя гимнастика, игры на свежем воздухе, санитарно-гигиеническое просвещение обучающихся.

Перед гимназией стоит огромная ответственность в вопросе организации питания обучающихся. Были заключены договора с ООО «Тейсти Фуд», ООО «Сольвейг» на организацию питания школьников. Разработано 24-дневное меню. Пищеблок школьной

столовой оснащен технологическим оборудованием: мармит для подогрева вторых блюд, холодильник, витрина-холодильник, электрокипятильник, электрическая плита, посудомоечная машина, шкаф пекарский, мясорубка электрическая, сковорода электрическая, весы. Питание учащихся организуется согласно специально разработанного графика после 1-го, 2-го, 3-го и 4-го уроков, продолжительность перемен 15 - 20 минут. Питание младших школьников организуют учителя начальных классов. Учащиеся 5 - 11 классов питаются в присутствии классных руководителей. Дисциплину в столовой контролирует дежурный учитель.

Бесплатное питание получают 13% обучающихся - 89 человек. Среди обучающихся 1-4 классов бесплатное питание получают 43 человека; 5-11 классов - 46 ребят. Дети получают шесть дней в неделю завтрак или обед стоимостью 59 руб. Список детей, которые имеют право на бесплатное питание, составлялся классными руководителями, а затем рассматриваются комиссией гимназии по распределению бесплатного питания согласно документам, предоставленным родителями и утверждается приказом директора. Бесплатное питание получают дети, попавшие в трудную жизненную ситуацию: оставшиеся без попечительства родителей, дети из многодетных семей и дети из социально не защищенных семей с учетом дохода семьи.

С целью создания условий, способствующих укреплению здоровья, формированию навыков правильного здорового питания, увеличения охвата школьников горячим питанием классные руководители провели целенаправленную работу среди учащихся и их родителей. Это и проведение классных часов «Культура приема пищи», и проведение родительских собраний «Основные принципы организации рационального питания школьников», и индивидуальные беседы с учащимися и родителями по охвату школьников горячим питанием. Проведенная работа дала следующие результаты.

Горячим питанием за родительские средства на начало учебного года было охвачено более 50% обучающихся гимназии, к концу учебного года 67%. Достаточно высокий охват горячим питанием наблюдается только в начальных классах, 5-ых, 6-ых классах. Общий охват горячим питанием обучающихся в гимназии составляет – 80 %.

В 2011-2012 учебном году было проведено анкетирование обучающихся и родителей «Удовлетворенность качеством горячего питания».

Итоги анкетирования родителей по удовлетворённости качеством горячего питания

Вопрос		Итого
1. Считаете ли вы, что горячее питание в гимназии обязательно?	Да	344
	Нет	52
2. Завтракает ли ваш ребёнок перед уходом в гимназию?	Да	318
	Нет	27
	иногда	51
3. Чем он (она) завтракает обычно?	Каша	109
	Молочные продукты	94
	Бутерброд, чай	239
	другое	46
4. Питается ли ваш ребёнок в гимназии?	Да	280
	Нет	53
	Иногда	61
5. Ребёнок получает питание бесплатно или за счёт ваших средств?	Да	58
	Нет	339

6. Доволен ли ваш ребёнок качеством питания в гимназии?	Да	108
	Нет	87
	Как правило, да	112
	Как правило, нет	71
7. Употребляет ли ваш ребёнок молоко, находясь в гимназии?	Да	78
	Нет	306
8. Если не доволен, укажите основные причины?	Не вкусно	110
	Пища холодная	70
	Однообразное меню	60
	другое	38
9. Если ваш ребёнок не питается в гимназии, укажите основные причины?	Низкое качество питания	66
	Плохое обслуживание	17
	Ребёнок стесняется	4
	Не нравится интерьер столовой	7
	Другое	43
10. Принимали ли вы когда-нибудь участие в контроле качества питания школьников в гимназии вашего ребёнка или разработке предложений по его улучшению?	Да	12
	Нет	358
11. Готовы ли вы принимать участие в контроле качества предоставляемого школьникам питания и выработке мер по его улучшению?	Да	172
	Нет	234
12. Какие меры, по-вашему, мнению, руководство гимназии должно принять для улучшения качества питания в гимназии?	<ul style="list-style-type: none"> - поставить микроволновую печь; - разнообразить меню; - улучшить качество; 	

В течение отчётного периода в гимназии работала комиссия по контролю за качеством питания обучающихся. Активными участниками данной работы были члены родительского комитета классов, члены Совета гимназии. В ходе проверок было отмечено, что санитарно-гигиеническое состояние пищеблока и обеденного зала соответствует норме, ассортимент блюд достаточно разнообразен, качество блюд хорошее, вес порций соответствует норме.

Общее состояние здоровья учащихся гимназии

Учреждение решает вопросы медицинского обслуживания школьников на основании договора с детской поликлиникой № 4 г. Мурманска. Для осуществления медицинского обслуживания оборудованы медицинский, зубной кабинеты.

Обучающиеся регулярно проходят медицинские осмотры врачами - узкими специалистами.

Учебные года	Прошли медосмотр	Состоят на диспансерном учёте
2008-2009 г.	577	565
2009-2010 г.	625	601
2010-2011 г.	671	657

2011-2012 г.	653	463
--------------	-----	-----

По результатам углублённого медицинского осмотра была составлена таблица учёта различных заболеваний обучающихся.

Заболевания обучающихся гимназии

№ п/п	Виды заболеваний	Количество обучающихся			
		2008/2009	2009/2010	2010/2011	2011/2012
1	эндокринные	44	53	54	57
2	хирургические	12	12	13	10
3	глазные	208	277	259	276
4	нервной системы	69	55	92	84
5	ЛОР	3	1	5	3
6	органы дыхания	53	39	50	52
7	кардиологические	83	84	99	96
8	органов выделения	41	43	71	83
9	желудка и кишечника	178	182	181	184
10	кожные	49	54	53	57
Учебные года		Практически здоровы	С хроническими заболеваниями	С пониженным весом	
2008-2009 г.		12	279	56	
2009-2010 г.		24	324	59	
2010-2011 г.		14	376	53	
2011-2012 г.		22	337	27	

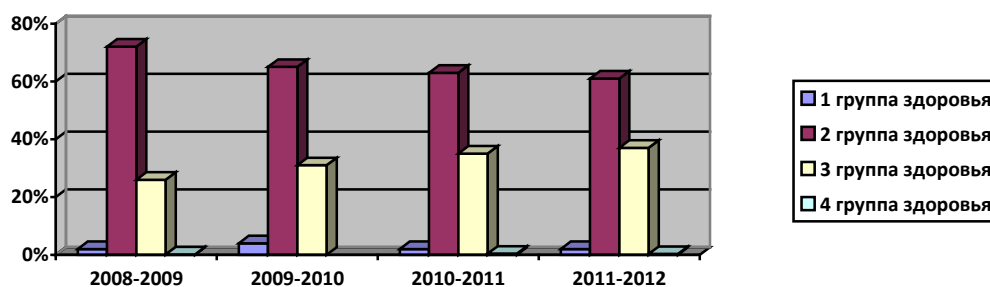
Исходя из данных результатов видно, что мало детей совершенно здоровых, много детей приходит в школу с хроническими заболеваниями, остаётся увеличение заболеваемости школьников (виды заболеваний: эндокринные, хирургические, нервной системы, лор, органов дыхания, кардиологические, органов выделения). Отмечается незначительное снижение следующих видов заболеваний: глазных, желудка и кишечника, кожных.

На начало 2008 года в гимназии насчитывалось 577 учащихся. Из них 2% учащихся имеют первую группу здоровья, 72% - вторую группу здоровья, 26% - третью группу здоровья, 0,1% - четвёртую группу здоровья

Сравнительное распределение обучающихся по группам здоровья за четыре последних года.

Учебные года	Группы здоровья							
	Первая		Вторая		Третья		Четвёртая	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
2008-2009 г.	12	2%	413	72%	151	26%	1	0,1%
2009-2010 г.	24	4%	407	65%	194	31%	-	-
2010-2011 г.	14	2%	420	63%	234	35%	3	0,4%
2011-2012 г.	12	2%	397	61%	242	37%	2	0.3%

Сравнительное распределение обучающихся по группам здоровья за три последних года.



За последний год уменьшилось число школьников, имеющих I группу здоровья на 1,8%, II группа здоровья на 2,5% и возросло число учащихся, имеющих III группу здоровья на 3,9% и IV группа на 0,3%. Самый здоровый класс – 3а, 4а, 5в.

Низкий уровень физического здоровья у учащихся 4б, 6а, 8а классов. В этих классах наименьшее количество детей с I группой здоровья и наибольшее число школьников с III группой здоровья.

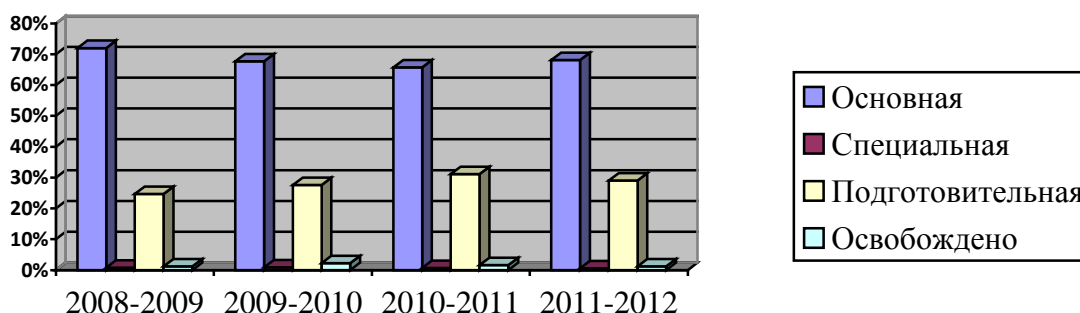
Наблюдается тенденция сокращения количества обучающихся I группы здоровья с 3,8% до 2%, II группы с 65,1% до 62,6%. Следовательно увеличилось количество учащихся III - IV групп здоровья (третья с 31,1% до 35% и четвёртая группа увеличилась на 0,4%).

По мнению специалистов, показатели здоровья учащихся гимназии соответствует средним характерным показателям здоровья школьников, как в Первомайском округе, так и в среднем по городу и области.

Сравнительное распределение обучающихся по физкультурным группам за четыре последних года.

Учебные года	Физкультурная группа							
	Основная		Специальная		Подготовительная		Освобождено	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
2008-2009 г.	415	72%	5 8 ЛФК	0,8% 1,4%	142	24,7%	7	1,2%
2009-2010 г.	423	67,7%	6 10ЛФК	0,9% 1,6%	172	27,6%	14	2,2%
2010-2011 г.	447	65,7%	5 6ЛФК	0,7% 0,9%	212	31,1%	11	1,6%
2011-2012 г.	445	68,1%	4 6ЛФК	0,6% 0,9%	190	29%	8	1,2%

Сравнительное распределение обучающихся по физкультурным группам за три последних года.



Ежегодно в гимназии ведется работа по привлечению учащихся к участию в спортивных соревнованиях, секциях и спортклубах. По результатам этой деятельности с 2001г. по 2011 г. гимназия признана лучшим общеобразовательным учреждением города Мурманска по физкультурно-оздоровительной работе, в 2003 г. мы стали лауреатами Российского смотра физической подготовленности учащейся молодёжи. (VIII спартакиада Российского смотра), (IX спартакиада Российского смотра) – в 2004 году мы стали победителями Российского смотра физической подготовленности учащейся молодёжи.

Число учащихся, занимающихся физкультурой, занятость учащихся в спортивных секциях ДЮСШ и спортклубах

Параметры	2008-2009	2009-2010	2010-2011	2011-2012
Физкультура	99,7%	99,8%	99,7%	99,8%
Спортивные секции гимназии				
1-я ступень	14%	17%	15%	16%
2-я ступень	20%	22%	23%	21%
3-я ступень	19%	21%	20%	20%
ДЮСШ, спортклубы				
1-я ступень	20%	21%	19%	19%
2-я ступень	19%	20%	22%	24%
3-я ступень	17%	18%	20%	20%

Учащиеся гимназии принимают активное участие в спортивных соревнованиях различного уровня, являются победителями и призерами.

Спортивные достижения учащихся

Учебный год	Название мероприятия	Результаты	Уровень
2008-2009	Легкая атлетика	2 место	Округ
	Легкая атлетика	3 место	город
	«Весёлые старты»	1 место	округ
	Веселые старты	2 место	город
	Олимпиада по физической культуре	1м. 1м. 2м. 2м. 3м.	город
	Конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы	лауреаты	город
	Олимпиада по физической культуре	Бурцева Т.-1м, Вершинин С.-1м.	область
	Богатырская сила	1м.	город
	Праздник Севера школьников по лыжным гонкам.	1м.	город
	Эстафета 9 мая	1м.	город
	многоборье Президентское	Черемисинов-1м. Пискарева Н- 1м,2м. Комаров М.-3м. Маркова Л.-2м. (общеконандное- 1м)	область
	Легкая атлетика	1м.	округ
	Веселые старты	1м.	округ

2009-2010	Веселые старты	1м.	город
	Олимпиада по физической культуре	БурцеваТ.-1м, ВершининС.-1м., ПеевВ.-1м, ЮдинаА.-1м, КулагинаМ-2м, БоровковС-2м, СербаевК.-3м.	город
	Олимпиада по физической культуре	БурцеваТ.- призер, ПеевВ.-призер, СербаевК- призер	область
	Конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы	лауреаты	город
	Праздник Севера школьников по лыжным гонкам.	1м.	город
	Эстафета 9мая.	1м.	город
	«Лыжня России»	124 чел.	область
2010-2011	Легкая атлетика	1м.	округ
	Легкая атлетика	1м.	город
	Веселые старты	1м.	округ
	Веселые старты	1м.	город
	Мини-футбол	1м.	округ
	Мини-футбол	3м.	город
	Мини-футбол	1м.	область
	Олимпиада по физической культуре	Бурцева Т-1м. Юдина А.-1м. Вершинин С.-1м. Гогин Н.-призер. Третьяк Т.-призер. Узум А.-призер. Разумова Г.-1м.	город
	Олимпиада по физической культуре	Бурцева Т.- призер. Вершинин С.- призер. Юдина А.-призер.	область
	Конкурс на лучшую постановку спортивно-массовой работы	лауреаты	город
	Мини-футбол	6м.	Северо-запад
Праздник Севера школьников по лыжным гонкам	1м.	город	
Эстафета 9мая	1м.	город	

	Ориентирование «Тропа здоровья».	3м.-команда. Битюкова А.-2м.	область
	Пулевая стрельба	2м.	город
	«Российский азимут»	Мельникова А.-1м. Мельникова К.-3м.	область область
2011-2012 г.	«Лыжня России»	83чел.	область
	«Тропа здоровья»- спортивное ориентирование.	Команда-3м. Мельникова А.-1м Мельникова К-2м.	область
	Легкоатлетическое многоборье	Команда-2м.	город
	«Веселые старты»	Команда -3м.	город
	Олимпиада по физической культуре	Бурцева Т.-1м. Вершинин С.-1м. Узум А.- призер. Юдина А. – призер Третьяк Т. –призер Гринев К.-призер.	город
	Мини-футбол	2 м.	город
	Волейбол	1м.	город
	Лыжные гонки «Пионерская правда».	3 место (команда) Третьяк Т.-3 м.	область
	78-традиционный Праздник Севера по биатлону.	Мельникова А.- 1м.(спринт). Мельникова А.-1м. (масстарт).	Международный
	Фестиваль допризывной молодежи	2м.- команда	город
	Лыжные гонки на призы призера Олимпийских игр А.Петухова.	Третьяк Т.-3м.	область
	Легкоатлетическая эстафета 9 мая.	2 место	город
	« Российский азимут»	Мельникова А.-2м. Чумакова В. -3м.	область
XVII Российский смотр физической подготовленности учащейся молодежи «Юность России».	ЛАУРЕАТЫ 9 место из десяти сильнейших команд России.	Российский	

Концепция программы «Здоровье»

МБОУ гимназии №7 на 2011-2016 гг.

Пояснительная записка

Здоровье человека относится к глобальным проблемам, решение которых зависит не от усилий отдельных профессиональных групп, а от степени заинтересованности всех государственных структур. Отношение к человеку как венцу природы в цивилизованном обществе предполагает усиление гуманистического аспекта в политической и экономической жизни страны, принятие соответствующих законов, не подавляющих, а способствующих полноценному гармоничному проявлению природной (биологической и социальной) сущности человека, в том числе возможностей его здоровья. Проблема здоровья человека давно вышла за рамки медицинской науки и практики. Поэтому, наряду с совершенствованием диагностических и лечебных возможностей в медицине, обсуждаются и, в различной мере, реализуются вопросы профилактики. Последние рассматриваются или сравнительно узко, как раннее выявление заболеваний и предупреждение их прогрессирования, или в широком плане – как укрепление здоровья, повышение компенсаторно-приспособительных механизмов организма человека, что увеличивает его устойчивость к негативному влиянию внешних и внутренних раздражителей. Ориентация на идеи гуманизации и гуманитаризации в народном образовании неразрывно связана с проблемой комфортности личности в сфере деятельности в различных условиях жизни человека, чувством удовлетворенности в реализации своих способностей и потребностей. Это достигается при соответствии выполняемой деятельности (в том числе образовательной) природным (врожденным) способностям человека, которые должны быть выявлены и определены в раннем детстве. Известно, к каким последствиям (психическим и социальным) приводит случайно избранная профессия или, не отвечающая способностям и возможностям ребенка, учебная нагрузка (умственная и физическая). Чрезмерная для конкретной личности вызывает перегрузку и перенапряжение организма и негативное отношение (отвращение) к процессу образования, заниженная – снижает интерес к учебной деятельности, не развивает в должной мере способности ребенка, подростка. При этом необратимо теряются, не проявляются задатки одаренности и талантливости, в чем так нуждается общество. В настоящее время принято рассматривать образовательный процесс параллельно с оздоровительным, поскольку гармоничное развитие подрастающего поколения подразумевает наряду с реализацией интеллектуального потенциала личности формирование духовности, нравственности и здоровья индивида.

В последние годы накоплено достаточно много данных о том, что проблему здоровья нельзя решить только силами органов здравоохранения. Установление зависимости индивидуального здоровья от фактов образа жизни (питание, двигательный режим, отношение к курению, наркотикам, алкоголю, психологический микроклимат и т.п.) также не улучшило ситуацию, так как знать, еще не означает реализацию своих знаний на практике. Наблюдается парадокс: при положительном отношении к здоровому образу жизни большинства молодежи, практическое следование принципам, отмечается лишь у 10 - 15%. Причиной этого является отсутствие внутренних потребностей, ценностной мотивации, которые, как известно, формируются в раннем возрасте в соответствии с закономерностями биологического (в том числе психического) развития организма. Анализ других компонентов (заболеваемость, рождаемость, смертность, долгожительство) также позволил выявить роль личностных качеств, таких как: культурный уровень, соблюдение

правил личной гигиены, особенности характера, в реализации позитивных аспектов здоровья. Поэтому вывод о необходимости учить здоровью, принципам здорового образа жизни вполне логично вытекает в ходе развития идей профилактической медицины.

Новое направление в педагогике - развитие здоровьесберегающих технологий в обучении учащихся средних общеобразовательных школ. Это касается характера обучения и воспитания, уровня педагогической культуры учителей, содержания образовательных программ, условий проведения учебного процесса (расписание, педагогическая техника, оборудование учебных кабинетов), мониторинга психофизического состояния здоровья обучающихся. Главная, отличительная черта здоровьесберегающей педагогики - приоритет здоровья среди других направлений воспитательной работы. По выражению академика Н.М.Амосова «...чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем. Школа - важнейшее звено социализации подрастающего поколения. Именно в школе перестраивающееся общество может черпать духовные и физические силы, искать индивидуальные пути решения проблемы становления личности. Решение этих задач возможно при условии, если школа выпустит из своих стен здоровых граждан, научит своих питомцев защищаться от стрессов. Необходимо помнить о четырех основах здоровья. Соматическое здоровье - удел биологов и медиков, физическое здоровье - сфера культуры и спорта, психическое здоровье - область применения психологических наук, а нравственное здоровье (оно всегда отражает социальную сущность человека) - это тяжкий крест педагогики, ибо формирование нравственности, духовности человека - одна из задач воспитательной работы родителей, педагогов, целых коллективов, а опосредованно всего человечества с его историческим достоянием».

Три здоровьесберегающих принципа - формирование, сохранение и укрепление здоровья должны реализоваться не только последовательно во времени, но в ряде случаев и синхронно.

Для их реализации необходимы следующие основные требования:

1. Наличие оптимальных для человека биологических, социальных и природных (гигиенических, психологических) условий.
2. Рациональный образ жизни, в который входят элементы неспецифической профилактики болезней и вредных привычек (алкоголизм, наркомания, токсикомания).
3. Специфическая профилактика.

Истина, заложенная в принципах, проста и в то же время сложна для понимания: любое нарушение внутри человеческого организма, будь то усталость, инфекция, хроническое заболевание, вызывает дисбаланс и вне него. Грубо искажается энергетическое поле, которое в свою очередь составляет единое целое с энергетической оболочкой всей нашей планеты (биосферы). Отсюда прямая связь состояния нашего здоровья с явлениями, на первый взгляд, такими далекими: социально-политические катаклизмы, экологические катастрофы, стихийные бедствия.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
2. 25-35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90-92% выпускников средних школ находятся в третьем состоянии, т.е. они еще не знают, что больны.
4. Только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
5. 5% взрослого населения страны хронически больны, а 95% - находятся в третьем состоянии.

Каковы же причины такого негативного влияния школьного обучения на состояние здоровья детей и подростков? Довольно часто можно услышать мнение, что все недостатки наших школ, связанные с отрицательным воздействием на здоровье детей, носят объективный характер. Во многом, такие высказывания справедливы: действительно, не хватает удобной мебели, трудно создать оптимальный воздушно-тепловой и световой режимы, зачастую невозможно составить расписание уроков, отвечающее требованиям возрастной физиологии и школьной гигиены, очень скудное, если не сказать большего, школьное финансирование. Однако следует отметить, что довольно часто причины ухудшения здоровья детей в процессе их пребывания в школе носят не объективный, а субъективный характер, т.е. связаны или с неправильными действиями учителей, или, что чаще, с их бездействием при решении задач охраны здоровья школьников.

В современном научном понимании здоровье школьника включает комплекс признаков:

1. Соответствующий возрасту уровень жизнеобеспечивающих систем - нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной.
2. Гармоничное физическое развитие (рост, масса тела, окружность груди, жизненная емкость легких, сила кисти) среднего или выше среднего уровня.
3. Быстрое приспособление организма (адаптация) к новым условиям.
4. Высокая умственная и физическая работоспособность (без напряжения заниматься в школе).
5. Отсутствие болезней в течение года либо кратковременная болезнь (не более 5-7 дней) с полным выздоровлением.

Таков современный эталон здоровья школьника. При определении состояния конкретного обучающегося (когда его показатели сравниваются с возрастными стандартами развития) выделяют **четыре группы здоровья**.

1 группа - Здоровые дети, подростки, состояние здоровья которых соответствует эталону (по всем пяти комплексным показателям).

2 группа - Дети и подростки, имеющие некоторые функциональные и морфологические отклонения, а также пониженную сопротивляемость заболеваниям, повышенную утомляемость. Эти дети составляют группу риска и нуждаются в эффективном оздоровлении, позволяющем им перейти в 1 группу. Если вовремя не будут приняты меры, то их здоровье может ухудшаться, и школьники переходят в 3 группу.

3 группа - Дети, имеющие хронические заболевания, которые проявляются частыми обострениями. Постоянное, болезненное состояние затрудняет их обучение и нередко является основанием для перевода в спецшколу.

4 группа - Дети-инвалиды 1-2 группы, обучение которых осуществляется в спецшколах.

Важно не допускать ухудшения здоровья детей 1 группы, вести оздоровительную работу с детьми 2 группы здоровья.

Неумение учителя распознать причины ослабления внимания, двигательного беспокойства, пассивности детей приводит к тому, что он видит в этом нарушение дисциплины и ограничивается замечаниями: слушай внимательно, пиши быстрее, перестань вертеться. Но дисциплина от этого не восстанавливается, поскольку движения изменения позы являются результатом саморегуляции физиологических функций, помогают детям снять утомление, сохранить здоровье.

Учитель должен помочь школьникам переключить внимание, предложить другую рабочую позу, провести физкультминутку. В случае игнорирования им физиологических механизмов саморегуляции детей ученик становится вялым, его работоспособность

снижается, появляются жалобы на головные боли, боли в животе. В ходе бесед с родителями выясняется, что ребенок стал раздражительным, плохо спит. Без устранения причины такого поведения трудно добиться успеха в общении.

Действия по выравниванию отклонений здоровья включают:

- Дифференцированную учебную нагрузку (щадящий режим).
- Специальные упражнения, выравнивающие моторное отставание.
- Физкультурные комплексы, формирующие осанку.
- Закаливание, предупреждающее обострение заболеваний.
- Создание воздушного и светового режимов в классе, способствующих устранению причин болезненного состояния.

Заботой учителя является также формирование в ходе учебного процесса правильного дыхания учащихся. Оно практически не выработано у детей, поступающих в школу и слабо сформировано у школьников с заболеванием верхних дыхательных путей. Дефицит кислорода, отсутствие ультрафиолета и легких ионов в воздухе помещений является основной причиной острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), жалоб детей на головную боль и усталость.

Учителям нельзя забывать, что профилактика любых отклонений здоровья наиболее эффективна на начальном этапе заболевания и даже до его появления. Нередко именно учитель замечает отклонения в здоровье школьников.

Вот почему постоянное внедрение всего комплекса гигиенических рекомендаций в учебный процесс является повседневной заботой учителя, служит эффективным средством повышения успеваемости.

Объекты программы:

- Обучающиеся гимназии (с 1 по 11 классы).
- Семьи детей, посещающих гимназию.
- Педагогический и медицинский коллектив гимназии.
- Общественные организации города.

Предмет программы:

- Создание условий для осмысления ребенком ценности собственного здоровья для естественного эффективного развития, саморазвития и его личностного роста.
- Повышение знаний педагогов и родителей в вопросах формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков.
- Определение приоритетных воспитательно-образовательных направлений в работе по формированию, укреплению, сохранению и восстановлению здоровья гимназистов.

Цель программы:

- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у родителей, педагогов и обучающихся культуры здоровья, которая станет неотъемлемой частью настоящих и будущих семей, а следовательно, и будущих учеников.

Идеи программы:

- Идея развития здоровьесберегающих технологий в обучении обучающихся гимназии (содержание образовательных программ, условия проведения учебного процесса, педагогическая техника).
- Идея приоритета здоровья среди других направлений воспитательной работы.
- Идея синхронной реализации трех здоровьесберегающих принципов - формирование, сохранение и укрепление здоровья.

Задачи программы:

- Создание здоровьесберегающей инфраструктуры гимназии.
- Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в процессы обучения и воспитания обучающихся.
- Организация систематической физкультурно-соревновательной активности детей.
- Формирование у подростков ответственного отношения к собственному здоровью, как к главной ценности жизни.
- Формирование у обучающихся устойчивой мотивации на создание в будущем крепкой, здоровой семьи и ответственное родительство.
- Развитие материальной базы и создание условий для занятий физической культурой и спортом.

Направления работы:

- Рациональная организация учебного процесса.
- Организация физкультурно-оздоровительной работы – полноценная работа с обучающимися всех групп здоровья.
- Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
- Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями.
- Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья обучающихся.
- Мониторинг эффективности здоровьесберегающей деятельности гимназии.
- Распространение педагогического опыта через семинары, конференции и издание методических пособий.

Используемые методы:

- Рекомендованные и утвержденные методы профилактики заболеваний (нарушения осанки, близорукости, утомления).
- Интегрированные уроки по химии, физике, биологии, физической культуре и т.д. с целью пропаганды здорового образа жизни.
- Час здоровья – 3-й урок физкультуры.
- Проведение классных часов здоровья.
- Проведение школьной спартакиады, декады «Здоровья», спортивные праздники, спортивные игры на свежем воздухе, недели «Иммунизации», «Дня борьбы с туберкулёзом», декады «SOS», «Всемирный день Здоровья», подвижные игры на переменах, динамические паузы.
- Мероприятия по предупреждению детского травматизма и нарушений ПДД.
- Эстетотерапия: арттерапия (оздоровление посредством искусства), кинезотерапия (оздоровление посредством различных движений), библиотерапия (лечение книгой).
- Лекторий для родителей.
- Психолого-педагогический лекторий для классных руководителей.

Методики исследования:

- Анкетирование родителей, обучающихся и педагогов.
- Мониторинг учебной мотивации обучающихся.
- Изучение уровня комфортности в гимназии обучающихся 1, 5, 10 классов.
- Мониторинг здоровья педколлектива.
- Мониторинг физического здоровья обучающихся.

Этапы выполнения программы:

2011-2012 г. - подготовительный этап (информационное обеспечение программы, изучение опыта работы других школ по здоровьесберегающим технологиям, разработка концепции программы, повышение профессиональной компетентности педагогов, определение критериев оценки экспериментальной деятельности, поиск партнеров по реализации идеи, диагностика, корректировка программы Здоровье

2012-2015 г. - реализация программы (внедрение эффективных педагогических технологий, интеграция проблем здоровья в контексты учебных предметов, формирование единого информационного поля здоровьесберегающего образовательного процесса, отслеживание результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья обучающихся)

2015-2016 г. - итоговый этап (сбор аналитического материала, выпуск методического пособия, распространение опыта)

Ожидаемые результаты:

- Сохранение и укрепление здоровья детей (меньше пропусков по состоянию здоровья, успешнее учеба и т.д.).
- Гимназия стала более привлекательной для семей.
- Поддержка родителями деятельности гимназии по воспитанию здоровых детей.
- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья гимназистов.
- Положительная динамика формирования соответствующих представлений о здоровье.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Рост уровня физического развития и физической подготовленности гимназистов.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня гигиенических знаний.
- Улучшение показателей здоровья.
- Обновление МТБ гимназии по спортивно-оздоровительной работе, реорганизация пришкольной спортивной площадки, школьного стадиона.

Основные принципы программы:

- Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.
- Принцип социальной компенсации - обеспечение социальной и правовой защищенности детей, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки.
- Принцип гарантий - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.
- Принцип комплексного сквозного подхода - заключается в преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.
- Принцип аксиологического подхода - человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

Принцип блочного подхода - позволяет педагогически воспроизвести многообразие общественной практики, сохранить принцип научности содержания, повысить эффективность его реализации.

I блок - здоровьесберегающая инфраструктура гимназии:

- Состояние и содержание здания и помещений гимназии
- Оснащенность кабинетов физкультурного зала, спортплощадок
- Оснащение медицинского кабинета
- Оснащение столовой гимназии
- Организация питания

II блок - рациональная организация учебного процесса:

- Соблюдение гигиенических норм и требований организации учебного процесса
- Адекватность методов и методик обучения
- Контроль инноваций
- Соблюдение требований к использованию технических средств в обучении
- Рациональная организация уроков физической культуры.

III блок - организация физкультурно-оздоровительной работы:

- Полноценная работа с обучающимися всех групп здоровья
- Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках
- Организация динамической паузы
- Организация работы спортивных секций
- Регулярное проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

IV блок - просветительско-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

- Лекции (лекторий), беседы, консультации
- Проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т.п.

V блок - организация системы просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:

- Лекции, семинары, консультации
- Приобретение необходимой научно-методической литературы
- Привлечение педагогов и родителей к совместной работе

VI блок - профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:

- Использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний.
- Анализ и обсуждение на педсоветах данных о состоянии здоровья обучающихся, доступность сведений для каждого педагога.
- Анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья и их обсуждение с педагогами, родителями.
- Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.
- Примерный цикл лекций для учителей гимназии.
- Психофизиологические основы и оптимальная организация учебно- воспитательного процесса.
- Педагогические аспекты здоровьесбережения в гимназии.
- Здоровьесберегающий урок.
- Школьные факторы риска.

- Коррекционные методики (профилактика нарушений осанки, зрения, утомления).
- Физкультминутка на уроке.
- Сохранение здоровья обучающихся при использовании технических средств обучения и ИКТ.
- Профилактика злоупотребления ПАВ (никотин, алкоголь, наркотики) среди обучающихся.
- Создание психологического комфорта личности.

Примерная тематика родительских собраний:

- Роль семьи в формировании личности ребенка и формы взаимодействия семьи и школы.
- Могут ли быть дети отличниками или как помочь ребенку в учебной работе.
- Когда наши дети взрослеют или о проблемах возрастного развития.
- Детство - это серьезно! О больших проблемах маленьких детей.
- Осторожно, конфликт!
- Знаете ли вы своего ребенка?
- Поговорим по душам... или о том, умеем ли мы разговаривать с детьми.
- Воспитание доверием.
- Как убедить, когда не хотят слушать...
- Слагаемые нашего авторитета.
- Профилактика употребления ПАВ (никотин, алкоголь, наркотики).
- Профилактика заражения вирусом СПИД.

Примерная тематика классных часов по Здоровому Образу Жизни (ЗОЖ)

1 - 4 классы	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
	Забота о глазах.
	Как сделать сон полезным.
	Воспитание чувств.
	Как предостеречь себя от вредных привычек.
	Режим дня.
	Почему мы боеем?
	Кто и как предохраняет нас от болезней.
	Кто нас лечит?
	Прививки от болезней.
	Что нужно знать о лекарствах.
	Игры и игрушки.
	Мой компьютер - плюсы и минусы.
	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
	Почему мы часто говорим неправду?
	Почему мы часто не слушаем родителей?
	Надо уметь сдерживать себя.
	Как следует относиться к наказаниям.
	Как вести себя, когда что-то болит.
Недобрые шутки.	
Что делать если не хочется идти в гимназию.	
5-6 классы	Утомление и переутомление.
	Принципы рационального питания.
	От чего зависит рост и развитие организма.
	Физические особенности развития мальчика и девочки.
	Тренировка памяти.

5 - 6 классы	Память и обучение.
	Слуховое и зрительно утомление.
	Физиология здорового человека.
	Чем заняться после уроков.
	Как выбирать себе друзей.
	Нехорошие слова.
	Твоя нервная система.
	Головной мозг.
	Основы закаливания.
	Твое сердце.
7 - 8 классы	Стрессы и их влияние на здоровье.
	Твое эмоциональное состояние.
	Что меня радует и огорчает в гимназии.
	Психосаморегуляция (мысленные, аутогенные формулировки)
	Релаксация (мышечной расслабление, расслабление дыхания)
	Сексуальные реакции созревания.
	Эмоции и двигательная активность.
	Питание и восстановление.
	Программирование силовой подготовки.
	Правильное дыхание.
	Способы изучения особенностей своего физического и психического развития.
9 - 11 классы	Здоровый образ жизни.
	Способы охраны здоровья в гимназии.
	Лекарственные вещества и рекомендации по их приему.
	Никотин, алкоголь, наркотики.
	Профилактика и преодоление вредных привычек.
	Как относиться к знахарству?
	Питание и здоровье.
	Растительная и здоровая пища.
	Причина в предпочтения в питании.
	Выбор диеты, лишний вес.
	Маркировка продуктов питания.
	Кризисные состояния у подростков.
9-11 классы	Природные факторы в укреплении здоровья.
	Гипертония.
	Массаж и самомассаж.
	Влюбленность.

7 апреля - День Здоровья.

(Урок Здоровья).

С целью формирования у обучающихся мотивации к здоровому образу жизни и развития навыков ЗОЖ, воспитания у них культуры здорового образа жизни, в гимназии 7 апреля проводится единый Урок здоровья.

В ходе бесед, классных часов классные руководители стараются раскрыть обучающимся понятие «здоровый образ жизни», углубить у воспитанников понимание, что здоровье – важнейшая жизненная ценность для каждого человека, пытаются научить обучающихся принимать решения и действовать во благо своего здоровья и здоровья окружающих.

При проведении мероприятий, кроме презентации «Мы за здоровый образ жизни», педагоги используют свои разработки и презентации.

Мероприятия ко Всемирному Дню Здоровья (7 апреля)

Класс	Мероприятие
1 класс	«Урок Мойдодыра» – соблюдение правил личной гигиены, загадки от Мойдодыра, выработка правил «Здоровье – в наших руках».
	«Веселые старты»
2 класс	Классный час «Злой волшебник». В ходе игры учитель пытается у ребят сформировать мотивацию на нетерпимое отношение к наркотикам.
	«Папа, мама, я – спортивная семья».
3 класс	Классный час «Мы выбираем здоровье». В ходе диалога ребята приходят к выводу, что главное что есть у человека - это здоровье. На здоровье влияет физическое состояние человека, решают заниматься спортом.
	«Папа, мама, я – спортивная семья».
4 класс	Операция «Здоровье». Формирование гигиенических навыков. Тест «Как избежать гриппа», анкета «Выбираю здоровье и красоту».
	Игра «Перестрелка».
5 класс	Беседа «Что такое иммунитет?». Презентация используется как иллюстрация: один из способов повышения иммунитета – занятия спортом, культура труда.
	Первенство среди 5 кл. «Флор-бол».
6 класс	Психологическое просвещение «Хорошее здоровье – это образ жизни». Режим дня, питание, гигиена, закаливание, сон, систематические занятия спортом, вредные привычки, психологический климат семьи. Выработка правил и знакомство с фактами из жизни знаменитых людей.
	Первенство гимназии по «Мини-футболу».
7 класс	Классный час «За шаг до наркотиков». Приходят к выводу о том, что нужно думать о себе и спокойствии родных и близких людей.
	Первенство гимназии по волейболу.
8 класс	«Польза витаминов». Презентация.
	Первенство гимназии по баскетболу.
9-11 классы	Анкетирование «Моё здоровье». Тестирование «Продолжительность жизни»
	Первенство гимназии по волейболу.

Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт как альтернативу пагубным привычкам» (декабрь)

Класс	Мероприятие
1 класс	Беседа-практикум «Если хочешь быть здоров!»
	Потешные эстафеты «Папа, мама, я – спортивная семья».
2 класс	Беседа с элементами ролевой игры «Полезные и вредные привычки»
	«Подвижные игры на переменах».

3 класс	Беседа «Ты + я и зарядка» Разучивание комплекса динамической зарядки
	Спортивный праздник «Русская зима».
4 класс	Классный час «Негативное влияние табачного дыма на организм»
	Соревнования «Рождественские игры».
5 класс	Мини-спектакль «Парад вредных привычек»
	Соревнования «Рождественские игры».
6 класс	Беседа «За чертой разумного бытия»
	Спортивный праздник «Русская зима».
7 класс	Беседа «ЗОЖ – залог хорошей учёбы»
	Спортивное многоборье «Олимпийцы среди нас».
8 класс	Классный час «Футбольное обозрение». Викторина
	Соревнования «Мини-футбол на снегу».
9-11 классы	Мастерская «Красота и здоровье» Беседа «ЗОЖ». Тестирование
	Гимнастическое многоборье «Сила и грация».
Начальные классы	Спортивный праздник. Весёлая спартакиада в начальной школе

**Примерный перечень предметных тем для уроков здоровья
(интегрированные уроки)**

Предмет	Класс	Тема
Химия	9 класс	Химические реакции в полости рта и здоровье.
	8 класс 11 класс	Химический состав пресных и минеральных вод и их влияние на здоровье.
	8 класс 11 класс	Химический состав кожных выделений и здоровье.
	8 класс 11 класс	Химический состав воздушной среды в помещениях и открытого воздуха в различных зонах города.
	10 – 11 классы	Химический состав пищевых продуктов. Роль белков, жиров и углеводов в обеспечении жизнедеятельности организма.
	10 класс	Вредные привычки: пристрастие к курению, алкоголю, наркотикам. Полимеры в нашей жизни: быт, медицина, строительство.
	8 класс	Анализ почвы и воды. Изучение окружающей среды.
	9 класс	Химические элементы металлы и неметаллы в живых организмах. Роль химических элементов в обеспечении жизнедеятельности организма.

	11 класс	Нуклеиновые кислоты – биологически важные соединения, обеспечивающие хранение и передачу наследственной информации.
Физика	8,10 класс	Физические свойства воздуха и их использование для здоровья.
	8,11 класс	Оптическая система глаз и способы их тренировки для сохранения зрения, гигиена зрительной работы.
	9,10 класс	Характеристика шумов и их влияние на человека и всю живую природу.
	8,10 класс	Физические свойства воздуха и их использование для здоровья.
Биология	8 класс	Типологические особенности нервной системы человека и возможности управления ею.
	8 класс	Кожный покров и обменные процессы в организме человека, закаливание.
	8 класс	Режим питания и его влияние на здоровье.
	8 класс	Твои возможности (действия) по выполнению функций мини- докторов при несчастных случаях.
	8 класс	Вредные привычки: пристрастие к курению, алкоголю, наркотикам.
	7-8 класс	Скажи мне, что ты ешь?
	6 класс	Полезные и ядовитые растения, грибы, ягоды.
	7-8 класс	Кожа – зеркало здоровья
	8 класс	Как формировать свою фигуру.
	8 класс	Что ты понимаешь под здоровьем, каково твоё состояние здоровья.
	10-11 класс	Каждый выбирает для себя
	10-11 класс	Биоритмы и здоровье человека.
	9-11 класс	Влияние вредных факторов на развитие плода
	10-11 класс	Загрязнение среды мутагенами, их влияние на живые организмы
Физическая культура	1-11 класс	Дневник самоконтроля твоего здоровья.
		Закаливание - составная часть физической культуры.
		Связочный аппарат человека и его укрепление с целью профилактики дефектов осанки, плоскостопия.
		Что такое здоровый образ жизни и как его реализовать?
		Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по физической культуре.
		Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
ИЗО	5 класс	Влияние цвета на здоровье человека.
	5 класс	Транспорт.
	6 класс	Человек и природа – единое целое.
	7 класс	Спорт.
Музыка	1 класс	Музыка и движения. (3 четв.)
	2 класс	Прогулка (1 четв.)
	3 класс	Мороз и солнце, день чудесный (2 четв.)
	5 класс	Песня «Я со спортом подружусь»
	1-4 класс	Музыкально-ритмические движения
Английский язык	2-4 классы	Одежда.
		Времена года, погода.

		Любимое время года. Моя семья и я: члены семьи, возраст, внешность.
	5 класс	Здоровье и личная гигиена. Защита окружающей среды.
	6 класс	Здоровье и личная гигиена. Городская и сельская среда проживания школьников. Защита окружающей среды.
	7 класс	Защита окружающей среды.
	8 класс	Олимпийское международное движение. Природа и проблемы экологии. Туризм и экология. Здоровый образ жизни.
	9 класс	Спорт: любительский и профессиональный спорт. Спортивные занятия в моей жизни. Досуг и увлечения: спорт. Природа и проблемы экологии. Технический прогресс и экология. Здоровый образ жизни.
	10 класс	Повседневная жизнь семьи. Жилищные и бытовые условия проживания в городской квартире или доме. Досуг молодёжи: посещение кружков, спортивных секций и клубов по интересам. Природа и экология.
	11 класс	Здоровье и забота о нём. Самочувствие. Медицинские услуги. Планирование и организация путешествия, места и условия проживания туристов.
Немецкий язык	5 класс	Спорт и мы
	6 класс	Режим дня
	9 класс	Здоровый образ жизни. Правильное питание
Французский язык	5 класс	Защита окружающей среды
	6 класс	Здоровье и личная гигиена. Защита окружающей среды
	9 класс	Природа и проблемы экологии. Здоровый образ жизни
Технология	5-7 класс	Технология обработки пищевых продуктов. Культура питания.
		Витамины и их влияние на организм и здоровье человека.
	6 класс	Гигиена жилища.
	5-7 класс	Личная гигиена.

Мероприятия в гимназии по ЗОЖ

Сроки	МЕРОПРИЯТИЕ	ОТВЕТСТВЕННЫЙ
Сентябрь	Заполнение листка здоровья	Медицинский работник
	Анализ состояния здоровья по классам в	Медицинский работник

	динамике (определение групп здоровья)	
	Организация горячего питания	Социальный педагог классные руководители
	Посадка учащихся по партам в соответствии с их ростом, зрением и слухом	Классные руководители
	Ежемесячное пересаживание уч-ся 1 и 3 –го ряда парт	Классные руководители
	Составление плана работы по формированию здоровья обучающихся в классе	Классные руководители Воспитатель ГПД
	Уточнение обязанностей дежурных по классу	Классные руководители
	Щадящий режим гимназии, санитарное состояние гимназии	Администрация Заведующий хозяйственной частью
	День здоровья	Классные руководители МО физической культуры
	Отбор и тестирование учащихся для формирования команды для участия в городской и областной олимпиады по физической культуре.	Классные руководители МО физической культуры
	Всероссийская акция – массовой зарядки «Займись спортом – сделай первый шаг».	Классные руководители МО физической культуры
	Легкоатлетический кросс 5-11 классы.	Классные руководители МО физической культуры
	«Старты олимпийских надежд».	МО физической культуры
Октябрь	Медицинский осмотр	Медицинский работник врачи поликлиники
	Беседа «Здоровье и успеваемость»	Классные руководители Медицинский работник
	Спортивные мероприятия (по отдельному плану), «Тебе, любимый город, посвящаем наши рекорды!»	МО физической культуры
	Городские соревнования по легкой атлетике.	МО физической культуры
	Пробег посвященный дню города Мурманска.	МО физической культуры
	Спартакиада по легкой атлетике 5-11 кл.	МО физической культуры
	Товарищеская встреча по волейболу между учителями и гимназистами, посвящённая Дню гимназии	МО физической культуры
Ноябрь	Адаптация детей к школе (1, 5, 10 классы). Школьный медико-психологический консилиум	Классные руководители психолог, администрация
	Выпуск газеты «За здоровый образ жизни!»	Классные руководители
	Состояние здоровья детей на период входа в полярную ночь	Медицинский работник
	Спартакиада гимназии по баскетболу 5-11 кл.	МО физической культуры
	Спартакиада по пионерболу и волейболу 5-11	МО физической культуры
Декабрь	«Декада SOS» (по отдельному плану)	Заместитель директора по ВР Классные руководители
	Участие в городском этапе Всероссийской акции «Спорт вместо наркотиков»	МО физической культуры
	Беседы с родителями по профилактике	Классные руководители

	заболеваний.	
	Спартакиада по «Перестрелке» 3-4 кл.	
	Участие в олимпиаде по физической культуре.	
	Участие в конкурсе на лучшую постановку спортивно-массовой работы среди учебных заведений.	МО физической культуры
Январь	Консультация для учителей «Снятие напряжения на уроках»	Психолог
	Обзор литературы	Библиотекарь
	Встречи и беседы с выдающимися спортсменами города и гимназии	МО физической культуры Классные руководители
	Участие в конкурсе «Лыжня зовет» 5-11 кл.	МО физической культуры
	Областная олимпиада по физической культуре 9-11 кл.	МО физической культуры
	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	МО физической культуры
Февраль	«Весёлые старты» (1-4 классы)	МО физической культуры
	«А, ну-ка, парни!»	МО физической культуры
	Товарищеская встреча с воинами и старшеклассниками	МО физической культуры
	Стрелковые соревнования	Преподаватель ОБЖ
	Детский спортивный праздник «Белый медвежонок»	МО физической культуры
	Спартакиада гимназии по лыжным гонкам.	МО физической культуры
	Спартакиада по силовому многоборью.	МО физической культуры
Март	Участие в соревнованиях «Мурманская снежинка», «Праздник Севера»	МО физической культуры Классные руководители
	24 марта - День борьбы с туберкулёзом	Классные руководители Медицинский работник
	«Мистер мускул» 9-11 кл.	МО физической культуры
Апрель	Всемирный День здоровья 7 апреля	Классные руководители
	С 23 по 30 апреля «Неделя Европейской Иммунизации»	Классные руководители Медицинский работник
	Неделя пожарной безопасности	Заместитель директора по ВР Педагог-организатор, преподаватель ОБЖ
	Месячник безопасности (по отдельному плану)	Заместитель директора по ВР Классные руководители
	«Мама, папа, я – спортивная семья» (1-4 классы)	МО физической культуры классные руководители
	Участие в закрытии конкурса «Лыжня зовет».	МО физической культуры
Май	Спортивные мероприятия, посвящённые «Дню Победы!»	МО физической культуры классные руководители
	Спортивный праздник, посвящённый закрытию спортивного сезона	МО физической культуры
	Легкоатлетическая эстафета 9 мая.	МО физической культуры
	Президентское многоборье.	
	Закрытие спортивного сезона – спортивный праздник.	МО физической культуры
	Выпуск газеты «Мы хотим всем рекордам»	Классные руководители

	наши звонкие дать имена!»	
В течение года	Отслеживание объёма домашних заданий обучающихся	Администрация
	Физкультурные минутки, динамические паузы	Классные руководители
	Формирование санитарно-гигиенических навыков на уроках и во внеурочной деятельности	Классные руководители
	Ведение книги «Классные спортивные рекорды обучающихся»	Классные руководители
	Школьная спартакиада.	МО физической культуры
	Акции: «Внимание, дети!» (по отдельному плану)	Заместитель директора по ВР Классные руководители
	Инструктажи по ТБ при организации общественно - полезного производительного труда и проведении внеклассных и внешкольных мероприятий	Классные руководители