



Серия
«Здоровье в
школе»
Выпуск 1

Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения



Аналитический обзор

Государственное бюджетное
специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся,
воспитанников с ограниченными возможностями здоровья (VI вида) специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №9
Калининского района Санкт-Петербурга

**Актуальные здоровьесберегающие
технологии для использования в условиях
высокотехнологичной среды
образовательного учреждения**

Аналитический обзор

Санкт-Петербург
2013

*Печатается по решению
Научно-экспертного совета
Калининского района
Санкт-Петербурга*

Авторы - составители

Л.Ф.Агеева; А.В.Вольтов, к.п.н.; Е.В.Матюхина

Рецензенты

***Б.В.Авво, к.п.н., доцент кафедры педагогики
психолого-педагогического факультета РГПУ им. А.И.Герцена***

***Е.Б.Пигалкина, заместитель директора информационно-методического центра
Калининского района Санкт-Петербурга,
Заслуженный учитель Российской Федерации***

Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения: Аналитический обзор / Серия: «Здоровье в школе» / – Вып. 1. – СПб: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, 2013. – 117 с.

Традиционная организация образовательного процесса в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения создает у школьников постоянные перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Помочь решить эту проблему может использование актуальных технологий здоровьесберегающей и здоровьесозидающей направленности. В пособии представлен обзор здоровьесберегающих технологий, которые могут быть использованы при организации образовательного процесса, при проведении учебных занятий, внеклассных, внешкольных и воспитательных мероприятий.

Материалы представляют интерес для руководителей, педагогов, специалистов служб здоровья образовательных учреждений, создающих здоровьесозидающую образовательную среду в своем учреждении, а также в системе повышения квалификации педагогических работников образовательных учреждений.

© ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9
Калининского района
Санкт-Петербурга, 2013

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	с.5
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ	
1. Медико-гигиенические технологии - инструмент обеспечивающий сохранение здоровья школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения	с.6
2. Использование физкультурно-оздоровительных технологий как условие физического развития, укрепления здоровья и адаптации организма школьника к высокотехнологичной образовательной среде	с.10
3. Экологические здоровьесберегающие технологии как фактор профилактики заболеваний школьников, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе	с.15
4. Использование технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности для подготовки школьников к жизни в высокотехнологичной информационной среде	с.18
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
5. Здоровьесберегающие образовательные технологии как «сертификат безопасности» информационно-коммуникационных технологий и средств информатизации, используемых в условиях высокотехнологичной среды школы	с.19
5.1. Организационно-педагогические технологии	с.19
5.2. Психолого-педагогические	с.22
5.2.1. Коммуникативно-диалоговые технологии	с.23
5.2.2. Проблемно-поисковые	с.24
5.2.3. Арт-технологии	с.26
5.3. Учебно-воспитательные технологии	с.28
5.4. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии	с.30
5.5. Оздоровительные технологии	с.31
6. Школьный проект «Здоровая школа - в здоровье каждого» как актуальная комплексная учебно-воспитательная технология в условиях высокотехнологичной образовательной среды	с.36
Глоссарий	с.50
Литература	с.51
Приложение 1. Школьный проект «Здоровая школа – в здоровье каждого»	с.54
Приложение 2. Образовательная программа «Учимся быть здоровыми»	с.69

АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР АКТУАЛЬНЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНОЙ СРЕДЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Введение

Дети XXI века уже с самого рождения окружены всевозможной электронной и компьютерной техникой: смартфоны, компьютеры, ноутбуки, планшеты, электронные книги и т.д. Современные гаджеты привлекают ребенка больше, чем игрушки и книги. Электроника с каждым днём все используется в школе. Одна из проблем заключается в том, что ребёнку бывает трудно отличить разницу между реальным миром и выдуманной компьютерной реальностью. Руководители и педагоги школ все чаще задаются рядом злободневных вопросов. Каково влияние новинок технического прогресса на здоровье школьников? Насколько велик вред компьютера для учащихся?

Информатизация российского образования, расширение инновационной деятельности, создание высокотехнологичной среды в образовательных учреждениях приводят к необходимости решения проблемы здоровьесбережения и здоровьесозидания школьников. Объективным показателем неблагополучия является то, что значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 20-40% негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста.

К факторам, наносящим вред здоровью школьников, относят воздействие неблагоприятных для здоровья антропогенных и техногенных факторов. Среди этих факторов воздействие электромагнитных полей, в «паутине» которых школьники проводят время и в школе, что является особой проблемой в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения, до психологических стрессов, связанных с активным межличностным взаимодействием, в т.ч. виртуальным в сети «Интернет». Эти атрибуты информационного общества определяют происхождение значительной части неврозов, депрессивных состояний, психосоматических заболеваний, проявлений агрессии, роста потребления алкоголя и психотропных препаратов.

Традиционная организация образовательного процесса в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения может помочь решить эту проблему использование актуальных здоровьесберегающих технологий.

Как отмечает в своих исследованиях Н.К.Смирнов «Понятие «здоровьесберегающая» относится либо к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии (педагогической системы) решается задача сохранения здоровья основных субъектов образовательного процесса - учащихся и педагогов, либо фиксирует соответствующий приоритет в идеологии и принципах педагогической деятельности. Это показатель того, «взимается» или нет с учащимися, без их согласия, плата за получаемое ими образование в форме непреднамеренного нанесения ущерба их здоровью»¹

¹ Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе- М.: АПК и ПРО. - 121с.

Здоровьесберегающие технологии

1. Медико-гигиенические технологии - инструмент обеспечивающий сохранение здоровья школьников в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения

К медико-гигиеническим технологиям относятся контроль и обеспечение надлежащих гигиенических условий в соответствии с требованиями СанПиН² в школьной образовательной среде, где широкомасштабно используются средства информатизации.

Медицинские работники школы оказывают консультативную помощь учащимся, проводят мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению школьников и педагогического коллектива, проводят мониторинг здоровья учащихся в отношении влияния негативных факторов, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе, организуют профилактические мероприятия. Участие врача или медицинской сестры необходимо при проведении психолого-педагогических консилиумов, на которых решаются вопросы, касающиеся проблем здоровья отдельных учащихся.

Элементами этой технологии являются создание в школе специализированных медицинских кабинетов для оказания ежедневной помощи школьникам, педагогам, проведение занятий лечебной и адаптивной физической культурой, организация фитобаров, галокамер, бассейнов.

Проблемы здоровья традиционно относятся к компетенции медицинских работников, к ответственности системы здравоохранения. При этом на практике медицинские работники давно занимаются не столько здоровьем, сколько болезнями. Отсюда приоритет профилактики перед лечением остается пожеланием. Но именно в образовательных учреждениях использование профилактических программ является обязательным.

Профилактика (греч. Prophylaktikos - предохранительный) - комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска, связанных в рассматриваемом случае с использованием информационно-коммуникационных технологий и средств информатизации в школе. Применительно к высокотехнологичной среде образовательного учреждения имеющиеся факторы риска могут вызвать заболевания органов зрения, опорно-двигательного аппарата, пищеварения, а также гиподинамию, привести к заболеваниям нервной системы и др.

Профилактика заболеваний (Diseases Prevention) школьников - система мер медицинского и немедицинского характера, направленная на предупреждение, снижение риска развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, предотвращение или замедление их прогрессирования, уменьшения их неблагоприятных последствий. Согласно определению ВОЗ³, профилактика заболеваний - мероприятия, направленные на предупреждение болезней: борьба с факторами риска, иммунизация, замедление развития заболеваний и уменьшение его последствий.

В образовательном учреждении к *мероприятиям немедицинского характера* относятся: обеспечение нормативных условий труда и профилактика травматизма,

² Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

³ Всемирная организация здравоохранения, 1999 г.

обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия применительно к условиям использования компьютерной техники.

Медицинская профилактика в школе - система профилактических мер, реализуемая через медицинских работников образовательного учреждения. Медицинская профилактика по отношению к учащимся и работникам школы определяется как:

индивидуальная - профилактические мероприятия, проводимые с отдельно с каждым школьником, работником;

групповая - профилактические мероприятия, проводимые с учащимися, работниками, имеющими сходные симптомы и факторы риска (целевые группы);

массовая - профилактические мероприятия, охватывающие всех учащихся и работников образовательного учреждения. Этот уровень профилактики, как правило, не ограничивается медицинскими мероприятиями - это школьные программы профилактики, образовательные программы или «школы здоровья», направленные на укрепление здоровья и профилактику заболеваний обучающихся и работников образовательного учреждения медицинское просвещение родителей (законных представителей) школьников.

Общее содержание понятия «профилактика» может быть сведено к деятельности, организованной в образовательном учреждении, посредством которой удастся добиться сохранения и улучшения здоровья всех субъектов образовательного процесса. Можно сказать, что это комплекс мероприятий, направленный на предотвращение у людей возникновения заболеваний, их обострений, психологической и личностной дезадаптации.

В зависимости от состояния здоровья, наличия факторов риска заболевания или выраженной патологии можно рассмотреть три вида профилактики.

Первичная профилактика - система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития заболеваний.

Первичная профилактика в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения включает:

- меры по снижению влияния вредных факторов на организм школьника и педагогов (снижение уровня неионизированного и электромагнитного излучения, обеспечение качества питания, оптимального двигательного режима, организационно-педагогических и материально-технических условий обучения и отдыха, уровня психосоциального стресса и других), проведение санитарно-гигиенического контроля;
- меры по формированию здорового образа жизни, в том числе создание информационно-пропагандистской системы повышения компетентности всех субъектов образовательного процесса о негативном влиянии факторов риска высокотехнологичной среды образовательного учреждения на здоровье, возможностях снижения рисков здоровью, обучение методам здоровьесбережения и здоровьесозидания;
- побуждение школьников и работников школы к физически активному образу жизни, занятиям физической культурой, туризмом и спортом;
- меры по предупреждению развития соматических и психических заболеваний и травм, в том числе несчастных случаев, обусловленных использованием в образовательном процессе средств информатизации, информационно-коммуникационных технологий;
- выявление в ходе проведения профилактических медицинских осмотров вредных для здоровья факторов, в том числе и поведенческого характера, для принятия мер по их устранению с целью снижения уровня действия факторов риска, обусловленных высокотехнологичной средой образовательного учреждения.

Первичная профилактика компьютерной зависимости - это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Одна из задач заключается в определении объемов гигиенических знаний школьников, который должен стать основой их гигиенического воспитания. Объем информации должен быть минимально необходимым и достаточным для решения задач первичной профилактики неинфекционных заболеваний. Первичная профилактика реализуется за счет формирования навыков здорового образа жизни, который включает соблюдение режимов учёбы, труда и отдыха, правил личной гигиены, принципов регулярного сбалансированного питания, навыков необходимой и достаточной физической нагрузки, предупреждение избыточных стрессовых состояний, отказ от вредных привычек, умение сознательно и целенаправленно использовать возможности современной медицины. Все эти составляющие здорового образа жизни являются наиболее важными для реализации задач первичной профилактики заболеваний в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

Вторичная профилактика - комплекс мероприятий, направленных на устранение факторов риска высокотехнологичной среды образовательного учреждения, которые при определенных условиях (стресс, ослабление иммунитета, чрезмерные нагрузки на любые другие функциональные системы организма) могут привести к возникновению, обострению и рецидиву заболевания. Наиболее эффективным методом вторичной профилактики является диспансеризация как комплексный метод раннего выявления заболеваний, динамического наблюдения, направленного лечения, рационального последовательного оздоровления.

Вторичная профилактика включает:

- санитарно-гигиеническое воспитание, в том числе индивидуальное и групповое консультирование, обучение учащихся, педагогов и членов их семей знаниям и навыкам, связанным с безопасным использованием средств информатизации;
- проведение медицинских осмотров с целью оценки динамики состояния здоровья, развития заболеваний для определения и проведения соответствующих оздоровительных мероприятий;
- проведение медико-психологической адаптации к изменению ситуации в состоянии здоровья, формирование правильного восприятия и отношения к изменившимся возможностям и потребностям организма.

Примером организации работы по вторичной профилактике отдельных заболеваний, определяющих состояние заболеваемости, может быть опыт работы школы по профилактике заболеваний органов зрения, опорно-двигательного аппарата, стресса, ослабления иммунитета и т.д. в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. Имеются в виду действия педагогов и медицинских работников образовательного учреждения с группами школьников по индивидуальной программе и регулярной оценкой их состояния здоровья.

Третичная профилактика как комплекс мероприятий по реабилитации школьников, утративших возможность полноценной жизнедеятельности. К ним относятся дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды. Целью третичной профилактики является социальная (формирование уверенности в собственной социальной пригодности), психологическую (восстановление поведенческой активности) и медицинскую (восстановление функций органов и систем организма) реабилитацию. Третичная профилактика представляется актуальной для коррекционных образовательных учреждений.

Профилактика третичная - реабилитация - комплекс медицинских, психологических, педагогических, социальных мероприятий, направленных на устранение или компенсацию ограничений жизнедеятельности, утраченных функций с целью возможно более полного восстановления социального статуса школьников.

Профилактическая программа - систематизированное изложение основных целей, задач, направлений деятельности по профилактике заболеваемости, сохранению и укреплению здоровья. В образовательном учреждении профилактические программы могут быть общими или целевыми, включают в себя обоснование и перечень мероприятий по реализации поставленных задач, сроки и условия реализации, исполнителей, ресурсную потребность, ожидаемый результат, а также системы управления, контроля и оценки. Процесс формирования и реализации программ включает в себя полный программный цикл. Одной из основных форм практической деятельности по профилактике в образовательном учреждении является санитарное просвещение.

Санитарное просвещение - деятельность по пропаганде медицинских знаний с целью формирования сознательно гигиенического поведения педагогов, учащихся, их родителей, базирующегося на медицинских рекомендациях по безопасному использованию средств информатизации в образовательном процессе. Реализация этой цели предусматривает:

обеспечение всех субъектов образовательного процесса необходимой медицинской информацией о здоровье и здоровом образе жизни, правилах безопасности при работе с компьютерной техникой;

вовлечение медицинских работников образовательного учреждения в санитарно-просветительскую деятельность.

Санитарное просвещение представляет совокупность образовательных, воспитательных, агитационных и пропагандистских мероприятий, задача которых состоит в формировании у каждого субъекта образовательного процесса жизненной потребности в рациональном использовании всех условий для охраны и укрепления здоровья.

К основным направлениям пропаганды здорового образа жизни в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения относят следующие:

- пропаганда рационального питания;
- пропаганда физической культуры;
- пропаганда психогигиены и гигиены умственного труда;
- пропаганда гигиены быта;
- пропаганда предотвращения развития вредных для здоровья привычек.

Современные гигиенические показатели, характеризующие урок с использованием средств информатизации, информационно-коммуникационных технологий:

- число видов учебной деятельности с использованием информационно-коммуникационных технологий должно Однообразность урока способствует утомлению школьников. При этом необходимо помнить, что частые смены одной деятельности другой требуют от учащихся дополнительных адаптационных усилий;
- средняя продолжительность видов учебной деятельности с использованием средств информатизации составляет 7-10 минут;
- условия применения информационно-коммуникационных технологий на уроке определяются санитарно-гигиеническими нормами;
- норма оздоровительных моментов на уроке: на 15-20 минутах урока по одной минуте из трех легких упражнений с тремя повторениями каждого упражнения;

- наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни;
- организация учебной деятельности, направленной на развитие у школьников мотивации к учению;
- наличие на уроке приёмов эмоциональной разрядки: использование картинок, поговорок, афоризмов, стихотворений, музыкальных фрагментов и т.п.

2. Использование физкультурно-оздоровительных технологий как условие физического развития, укрепления здоровья и адаптации организма школьника в высокотехнологичной образовательной среде

Находясь в процессе роста и развития организм школьника подвержен влиянию различных факторов окружающей среды. Влияние внешних факторов сказывается на функциональном состоянии детского организма на всем периоде его развития. Под воздействием внешней среды и естественных процессов организм школьника постоянно адаптируется. Одним из способов адаптации - использование возможностей физического воспитания с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. Систематическая физическая активность значительно улучшает физическое здоровье школьника, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, которые испытывают дополнительные нагрузки, связанные с использованием средств информатизации в образовательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие школьников: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Используются на уроках физической культуры, в работе спортивных секций, во внеклассной и внешкольной работе с учащимися.

Физкультурно-оздоровительная технология – это способ реализации деятельности, направленной на достижение и поддержание физического благополучия и на снижение риска развития заболеваний средствами физической культуры и оздоровления; способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Эти технологии основываются на достижениях медицины. Целью любой физкультурно-оздоровительной технологии является оздоровление и реализация физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении.

Составными компонентами технологии является определение уровня здоровья, тестирование физической подготовленности учащихся, а также вопросы управления внедрением физкультурно-образовательных технологий в образовательный процесс в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

Оздоровительная физическая культура обеспечивает укрепление и сохранение здоровья, способствует формированию у школьников навыка здорового образа жизни. Задачей оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям внешней среды, предупреждение заболеваний и т.д. Занятия оздоровительной физической культурой не ставят себе задачу достижения каких-либо спортивных результатов или лечения болезней и доступны всем практически здоровым людям. В оздоровительной физической культуре можно выделить как минимум три аспекта: деятельностный, предметно-ценностный и результативный.

Физкультурно-оздоровительные технологии - способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это база, на которой строится физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении.

В условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, скандинавская ходьба и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности⁴.

Одним из основных факторов здорового образа жизни современного человека является рациональная двигательная активность, проявляемая в виде естественных локомоций⁵ (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде), игровых дисциплин, силовых и гимнастических комплексов, тренажерных систем, а также различных нетрадиционных упражнений, как правило, инновационного характера. Регулярная физическая активность значительно улучшает физическое здоровье, особенно состояние опорно-двигательной и сердечнососудистой систем, повышают иммунитет, положительно влияют на общий тонус человека, что является актуальным для профилактики заболеваний, связанных с внедрением информационных технологий и компьютеризацией образовательного процесса в школе, снижением двигательной активности учащихся, проводящих время за компьютером.

Здоровье всего организма определяет здоровье позвоночника. Недостаточная двигательная активность приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Особенно страдают школьники, проводящие много времени за компьютером, что актуально при обучении в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. В условиях воздействия неблагоприятных факторов, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе, особое значение приобретает профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. В качестве основных мер по профилактике заболеваний позвоночника применяются массаж и физические упражнения.

Использование мелких предметов помогают контролировать правильность выполнения упражнения. Поэтому широко применяются упражнения с гимнастическими палками, обручами, кеглями, лентами, с длинной веревкой, флажками, скакалками. При этом планируется использование одного и того же предмета на занятии многократно. Если, например, на занятии запланированы упражнения с гимнастической палкой, то в вводную часть можно включить ходьбу с палкой за плечами; если в вводной части выполняются упражнения с мешочками, то в основную часть занятия включаются упражнения в ходьбе с мешочками на голове или прыжках через мешочки. Эти приемы обеспечивают увеличение физической нагрузки, повышают у детей интерес к занятию. Укреплению костно-мышечного аппарата способствуют игры с элементами спортивных упражнений: городки, бадминтон, настольный теннис, катание на коньках, ходьба на лыжах.

Научно-обоснованной комплексной системой оздоровительной физической культуры, разработанной российскими учеными, являются упражнения по системе изотон⁶. Занятия изотон программами имеют своей конечной целью улучшение самочувствия, работоспособности, физического здоровья, внешнего вида, социальной, бытовой активности.

Комплекс упражнений направлен на решение следующих задач:

улучшение самочувствия, работоспособности, соотношения массы жировой и мышечной ткани, нормализация работы органов пищеварения и других жизненно важных

⁴ О.Ю.Миляева. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся. г.Лобня, 2011.

⁵ Локомоция (от лат. locus — место и motio — движение), передвижение, разновидность движений животных и человека, связанная с их активным перемещением в пространстве.

систем организма, повышения иммунитета и нормализация деятельности эндокринной системы, улучшение психоэмоционального состояния и т.п.

поддержание хорошего физического состояния и внешнего вида при относительно небольшом количестве затрачиваемого времени и усилий.

Эта комплексная система оздоровительной физической культуры включает комбинацию видов физической тренировки (изотоническая, стретчинг, аэробная, дыхательная); средства психологической коррекции (релаксация, настрой); средства физиотерапевтического воздействия (массаж и др.); гигиенические (очищающие и закаливающие) мероприятия; организацию рационального питания; методы контроля физического развития и функционального состояния. Центральное место в системе занимает изотоническая (статодинамическая) тренировка, отличающая её от других систем, относимых к оздоровительной физической культуре. Основные компоненты системы: тестирование, физическая тренировка, система питания, внутренировочные компоненты.

Содержательную часть технологии, ориентированной на решение проблемы организации физической активности учащихся, профилактики заболеваемости, составляет дыхательная гимнастика Стрельниковой⁷. Для занятий ученику нужен один квадратный метр площади в классе. Через десять минут после начала занятий у школьников появляется бодрость, лёгкость, хорошее настроение. Гимнастика является неспецифическим общеоздоравливающим средством, которое укрепляет организм. Суть гимнастики заключается в активном направленном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Выдох после короткого, активного вдоха происходит как бы сам собой. Особенностью методики является сочетание дыхательных циклов с движениями тела. Упражнения дыхательной гимнастики включают в работу все части тела: руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и т.д. Они вызывают общую физиологическую реакцию всего организма.

Дыхательная гимнастика вписывается в систему разнообразных форм физического воспитания школьников. Гимнастика может использоваться на уроках физической культуры вместо традиционных общеразвивающих упражнений. В середине каждого урока с учащимися проводятся физкультминутки, состоящие из 4-5 упражнений. Для исследования эффективности технологии анализируются физиометрические показатели (окружность грудной клетки, жизненная емкость легких); функциональные показатели (функциональная проба Руфье, проба с задержкой дыхания на вдохе Штанге); уровень мотивации и диапазон потребностей учащихся; уровень заболеваемости простудными заболеваниями, а также нервно-психический статус учащихся.

Предлагаемые в технологии способы организации различных форм физкультурно-оздоровительной работы со школьниками конкретизируют обозначенные в нормативных документах направления формирования здорового образа жизни обучающихся. Технология имеет не только здоровьесберегающий, но и воспитывающий эффект, выражающийся в самоопределении педагогов, учащихся и их родителей в отношении способов физического самосовершенствования, основных характеристик здорового образа жизни.

Значимая роль в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в образовательном учреждении принадлежит педагогическому профессиональному объединению по вопросам внедрения физкультурно-оздоровительных технологий в образовательный процесс (ППО), которое включает учителей физической культуры,

⁶ А.О.Огурцова. Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности.

⁷ М.Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор / Издательство: Метафора, 2007 г.

классных руководителей, воспитателей, специалистов школьной службы здоровья. Состав ППО утверждается приказом руководителя образовательного учреждения. В состав ППО назначаются наиболее активные педагоги школы, активно использующие физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии в образовательном процессе. Направлениями деятельности ППО являются: организация массовой работы по физической культуре, проведение спортивных мероприятий, пропаганда здорового и активного образа жизни.

ППО оказывает содействие педагогам образовательного учреждения в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (гимнастика до начала учебных занятий, физкультурные минуты на уроках, подвижные перемены), организации ежемесячных дней здоровья, школьных олимпийских (паралимпийских) игр, помогает организовать работу спортивных секций, участвует в комплектовании сборных команд для участия в соревнованиях, ведет учет достижений учащихся. Деятельность ППО обеспечивает массовость физической культуры, почти все учащиеся охвачены и внеурочными физкультурными занятиями, и оздоровительными мероприятиями. Методическая и организаторская помощь в деятельности ППО обеспечивается заместителем директора по учебно-воспитательной работе, членами школьного методического совета и службы здоровья образовательного учреждения.

К формам физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении можно отнести:

- спортивные секции - создаются для занятий школьников различными видами спорта. При создании спортивной секции учитывается наличие спортивной базы, специализация педагогов по видам спорта. В каждой спортивной секции учащиеся распределяются по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. До зачисления в секцию учащиеся обязательно должны пройти медицинский осмотр у школьного врача или поликлинике по месту жительства;
- школьный спортивный клуб – эта организационная структура позволяет привлечь учащихся к регулярным занятиям спортом. Набор осуществляется по принципу массовости спорта, а также для достижения спортивных результатов. Создание в структуре школы спортивного клуба позволяет дополнительно привлечь к регулярным занятиям большое количество учащихся. Спортивный клуб является самостоятельной структурной единицей образовательного учреждения, которая решает задачу привлечения к физической культуре и спорту максимального числа учащихся средствами общефизической подготовки на базе одного из видов спорта. В группах спортивного клуба учащиеся приобщаются к спорту в целом;
- группы по общей физической подготовке - в задачу входит повышение общей физической подготовленности учащихся путем использования в занятиях с ними различных средств физической культуры и спорта, составляющих основу учебной программы по физической культуре в рамках реализации основной образовательной программы в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. К занятиям в таких группах привлекаются учащиеся, которые несколько отстают в своем физическом развитии или нуждаются в дополнительных занятиях как недостаточно подготовленные к выполнению требований учебной программы;
- группы адаптивной физической культуры (АФК) - работа с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ), занимает одно из важных мест в осуществлении задач физического воспитания школьников в рамках реализации Концепции образования детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательном пространстве Санкт-Петербурга. Занятия в группах АФК проводятся с детьми отнесенным к СМС, имеющие отклонения в состоянии здоровья,

которым противопоказана усиленная физическая нагрузка. Занятия в группах АФК могут носить как постоянный, так и временный характер, в зависимости от заболевания. Комплектование групп АФК производится по заключению врача и оформляется приказом руководителя по образовательному учреждению. Желательно разделение учащихся по возрастным группам: младшая, средняя, старшая. При комплектовании необходимо учитывать возраст, степень и характер заболевания, функциональное состояние и физическое развитие каждого учащегося. В группы объединяются не менее 15 учащихся. Школьники, отнесенные по состоянию здоровья к СМГ, занимаются под руководством учителя физкультуры два раза в неделю по 45 минут во внеурочное время. Учебный процесс в СМГ подразделяется на подготовительный и основной периоды. В подготовительном периоде повторная плотность не превышает 40-45 %, в основном периоде возрастает до 50-55 %. При значительном количестве учащихся СМГ с нарушением осанки рекомендуется создание групп корригирующей гимнастики, основное направление которой – формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечной системы и развитие силовой выносливости. Кроме занятий в группах АФК школьники могут использовать комплексы утренней гимнастики, составленные учителем физического воспитания, физкультурные мероприятия в режиме дня. Одним из важных факторов успешных занятий является самоконтроль, представляющий собой регулярное наблюдение учеников за состоянием своего здоровья в режиме дня. Ведение дневника самоконтроля учащихся оказывает учителю ощутимую помощь в планировании и регулировании нагрузок для каждого учащегося, занимающегося в группах АФК. При этом необходим тесный контакт врача и учителя физической культуры с родителями учащихся, отнесенных к СМГ. Необходимо сообщать родителям об эффективности занятий и сдвигах состояния здоровья и развития детей. Желательно систематически проводить один раз в неделю специальные лекции и практические занятия. Врачебный контроль, осуществляемый врачом, является важной частью медицинского обслуживания и физического воспитания учащихся. Совместно с учителем физической культуры врач планирует занятия в группе (ЛФК). Врач знакомится с годовым учебным планом и планом занятий в группах (ЛФК). Проводит врачебно-педагогический контроль, отбирает 1 – 2 учащихся для наблюдения за адаптацией организма к физической нагрузке во время занятий. Врач, совместно с учителем физического воспитания проверяет санитарно-гигиенические условия места занятий, состояния спортивной формы и обуви, интересуются самочувствием учащихся. Врач определяет оздоровительную значимость занятий в группах АФК с учетом санитарно-гигиенических условий проведения занятий, наличия навыка правильной осанки и дыхания, улучшения самочувствия. Учащиеся с недостаточным развитием двигательных качеств и навыков требуют особого педагогического внимания. Для этих учащихся готовятся индивидуальные комплексы упражнений исходя из индивидуальных возрастных особенностей развития и физических качеств. Для осуществления контроля физического состояния учащихся необходим контакт с родителями, а также ведение школьниками дневника самоконтроля своего физического состояния;

- организация летнего спортивно-оздоровительного лагеря - позволяет увеличить двигательную нагрузку, обеспечить реализацию комплекса необходимых восстановительных мер. Физическая культура и спорт являются одним из главных средств оздоровления и воспитания, совершенствования физической и спортивной подготовки, активного отдыха и укрепления здоровья учащихся;
- школьные спортивные соревнования – школьные спартакиады, олимпиады, паралимпийские игры для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Они

мотивируют учащихся к систематическим, регулярным занятиям спортом, являются эффективной формой пропаганды физической культуры и спорта среди учащихся;

- дни активного отдыха – проводятся с привлечением всего педагогического коллектива образовательного учреждения. Для проведения привлекаются родители учащихся. Обязательным является обеспечение медицинского обслуживания на мероприятиях. Особое внимание уделяется активному участию школьников во всех запланированных видах программы;
- исследовательская деятельность школьников - позволяет привлечь к регулярным занятиям учащихся, отнесенным к СМГ, через решение образовательно-воспитательных задач по предмету физическая культура.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий не должна быть стихийной. В данную работу должен быть включён весь педагогический коллектив образовательного учреждения. Эта работа будет плодотворной, если она будет тесно связана и подкреплена внешкольными формами физического воспитания учащихся.

3. Экологические здоровьесберегающие технологии как фактор профилактики заболеваний школьников, связанных с использованием средств информатизации в образовательном процессе

Экологические здоровьесберегающие технологии направлены на создание природосообразных, экологически оптимальных условий жизни и учебной деятельности школьников, гармоничных взаимоотношений с природой. Они позволяют перенести школьника из виртуального компьютерного мира высокотехнологичной среды образовательного учреждения в реальный мир. Обеспечить для учащихся полноценные природосообразные рекреационные условия. В образовательном учреждении это обустройство пришкольной территории, комнатные растения в классах, рекреациях, участие в природоохранных мероприятиях.

Благоустройство и озеленение пришкольной территории очень важный и ответственный процесс. Под благоустройством и озеленением пришкольной территории подразумевается обеспечение благоприятных и безопасных условий для проведения спортивных занятий, отдыха, игр и развлечений учащихся, создание эстетичного вида школьного двора.

Окруженный зеленью и оформленный школьный двор не только воспитывает чувство прекрасного, бережное отношение к природе, а также способствует общению, психологической разгрузке школьников, снятию стрессов, создает условия для повышения двигательной активности, снятию зрительного напряжения, профилактике заболеваний дыхательной и сердечнососудистой систем, что приобретает особое значение в условия высокотехнологичной среды образовательного учреждения.⁸

Благоустройство пришкольной территории необходимо начать с детального исследования территории. На этом этапе проводят необходимые замеры, выясняют состав и тип почвы, а также определяют состояние построек. К работе над проектом школьного двора можно привлечь самих учащихся, объявив конкурс на лучший дизайн-проект. Ландшафтные дизайнеры смогут ознакомиться с пожеланиями учащихся. Такой подход широко практикуют за рубежом, где на школьном дворе можно встретить продукты творческой деятельности учащихся.

Пришкольный участок разделяют на необходимые функциональные зоны, между которыми предусмотрены границы в виде дорожек, клумб, деревьев, живой изгороди и прочих элементов дизайна. Школа может быть окружена деревьями и кустарниками в

⁸ Р.Латфуллина, А. Сайтфутдинова. Ландшафтный дизайн пришкольного участка. Казань, 2012.

виде живых изгородей. На пришкольной территории выравнивают почву, создают сеть дорожек, разбивают цветники и клумбы, производят санитарную вырубку старых деревьев и высаживают новые. Желательно высеять газон и создать открытую зеленую площадку-лужайку, удобную как для отдыха, так и для проведения уроков на свежем воздухе. Обязательно нужно оснастить двор достаточным количеством урн, лавочек и осветительных приборов. Не лишними будут также беседки. Из растений можно использовать виноград девичий, отлично подходят также жимолость каприфоль, диоскорея японская, древогубец круглолистный и прочие. Благоустройство пришкольной территории предусматривает наличие спортивной площадки с беговыми дорожками и зонами для проведения командных игр (футбол, баскетбол, волейбол) с соответствующим спортивным инвентарем (корзины для мячей, футбольные ворота, турники и пр.). Обязательно скамейки.

Спортивные площадки должны быть удобными не только для проведения уроков по физкультуре, но и для отдыха учащихся во время перемен, где у них будет возможность подвигаться, позаниматься на различных тренажерах после длительного нахождения за школьной партой и компьютерным столом.

Активный отдых для учащихся очень важен, поскольку большую часть своего времени они проводят, находясь в учебных кабинетах. Должно быть отведено место для игровой зоны, при оформлении которой нужно учитывать интересы детей различных возрастных групп.

Для учащихся младших классов, например, необходимо установить качели, горки, карусели и др., а для старшеклассников – те же скамейки, беседки и засеянные мягкой травой газоны. Желательно предусмотреть, чтобы на игровой площадке и прилегающей к ней территории не было канализационных люков, электрощитов, мусорных баков и прочего, что в той или иной степени может угрожать жизни и здоровью ребенка. Зеленые насаждения нужно подбирать осторожно: они не должны быть аллергенами, содержать яды (всем известный ягодный тис), шипы и колючки. Перед главным входом нужно оборудовать широкую, ровную, лучше асфальтированную площадку, удобную для проведения различного рода мероприятий. На школьных клумбах можно высадить яркие бархатцы, астры, рудбекию, хризантемы и многие другие растения. Отлично на школьном дворе смотрятся цветущие растения, высаженные в контейнеры и вазоны. Среди кустарников и деревьев отдают предпочтение зарослям сирени, аронии черноплодной, жимолости съедобной, лиственницам, вязам и т. д.

По данным ВОЗ загрязнение воздуха в закрытых помещениях до четырёх раз превышает показатели открытого воздуха. Если помещение не проветривается, эти показатели могут возрасти многократно. Возникает так называемый болезненный синдром помещений: школьники начинают быстро уставать, чувствовать головную боль и головокружение. Закрытые помещения являются благоприятной средой для развития разного рода болезнетворных бактерий. По данным Ю.О. Губернского и Н.В. Калининой, в воздушной среде жилых и общественных зданий наибольшую опасность представляют формальдегиды, фенол, бензол, стирол, этилбензол, толуол, альдегиды, аммиак, оксиды азота и углерода. Домашняя пыль является благоприятной средой для различных родов грибов.

Многие растения выделяют фитонциды, которые способны резко снижать количество вредных микроорганизмов в воздухе, уменьшать загазованность, улучшать ионный состав воздуха и даже оказывать направленный лечебный эффект при некоторых серьезных заболеваниях.

Малые дозы фитонцидов оказывают благоприятное влияние на организм, а большие являются ингибиторами и отрицательно влияют на здоровье и самочувствие человека. Монстера, различные виды фикусов, драцены, каланхое, хлорофитум,

различные виды бромелиевых могут аккумулировать из атмосферы вредные химические вещества (серу, азот, углерод, некоторые металлы) и их соединения. Правильно подобранные и расположенные в помещении растения создают экологически и психологически благоприятную среду, положительно влияют на настроение людей, придают помещению своеобразный колорит и создают уют.

Взаимодействие ребенка с живыми растениями в учебных кабинетах и рекреациях школы уменьшает напряженность, повышает концентрацию внимания, а также учит бережному отношению к природе. Растения насыщают кислородом воздух в помещении и очищают его от пыли, тем самым способствуя укреплению здоровья детей. Необходимо помнить, что для детских учреждений очень важно, чтобы растения не были ядовитыми и не имели острых колючек и шипов, способных поранить ребенка.

Приступая к озеленению помещений в школе, следует тщательно подбирать растения по видовому составу, размерам и фитонцидным свойствам. В первую очередь определяются функциональные задачи помещения, его размеры и экспозиция окон. Так, в холлах, актовом зале или зале для конференций можно использовать крупные кадочные растения и настенные композиции из ампельных и прямостоячих растений. Не рекомендуется размещать много растений на подоконниках: они препятствуют свободному прохождению солнечного света в класс, а горячий и сухой воздух от батарей в зимнее время года может стать губительным для растений. Лучше разместить растения на специальных подставках, которые должны быть устойчивыми или прочно крепиться к стене. Крупномерные растения ставятся непосредственно на пол, на невысокие подставочки на ножках или колесиках. При размещении растений надо учитывать легкую доступность для ухода за ними.

Поверхность почвы в горшках, особенно с крупными растениями, необходимо засыпать керамзитом или высаживать почвопокровные растения. Это предотвратит попадание в воздух из почвы различных микроорганизмов.

При составлении композиций из различных групп растений в первую очередь учитывают их биологические особенности (требования к влажности, освещенности, температуре, почве), а также декоративные признаки (окраска и форма листьев, характер и скорость роста). Совершенно не обязательно высаживать все растения в одну емкость, лучше ставить их рядом в отдельных горшках, так удобнее будет при необходимости заменить то или иное растение.

Создание интересного, грамотно спланированного зимнего сада дело достаточно трудное. Зато для школы он может стать помощником в процессе образования и воспитания учащихся. Здесь можно проводить уроки, занятия кружка юных натуралистов, исследовательскую работу.

Для правильной организации зимнего сада в первую очередь надо подобрать помещение. Оно должно быть достаточно просторным (площадью не менее 20 м² и 4-4,5 м высотой), с хорошим естественным освещением. Обязательны системы отопления и вентиляции. При этом воздушное отопление не рекомендуется использовать в зимнем саду, т.к. воздух становится очень сухим. А при плохой вентиляции помещений растения быстрее и чаще поражаются инфекционными заболеваниями. Окна зимнего сада должны быть южного и юго-восточного направления.

После выбора помещения необходимо приобрести оборудование для поддержания в саду в течение круглого года постоянных условий для содержания растений. Это – увлажнители воздуха, прибор для измерения влажности, приборы искусственного освещения, устройства для полива и опрыскивания.

Поскольку в зимнем саду, как правило, содержат тропические растения, то влажность воздуха необходимо поддерживать в пределах 60–75% летом и 55–70% зимой. Освещенность должна составлять от 1000 до 5000 люкс.

Размещая растения в зимнем саду, можно создавать самые различные композиции, дополняя их декоративными элементами. И здесь открываются широкие перспективы для творчества детей и взрослых.

Экологическое воспитание учащихся становится сейчас одной из важнейших задач общества и образования. Важнейшая форма экологического образования учащихся - практическое участие их в той или иной природоохранной деятельности. Организация и проведение акций – действенный инструмент педагогики сотрудничества, объединения различных социальных групп в созидательной деятельности, развития социального партнерства. Какой бы характер не носила природоохранная акция, она является наиболее привлекательной формой работы в процессе воспитания гражданской ответственности, т.к. воздействует на все сферы сознания личности школьников: интеллектуальную, эмоциональную, волевую. Природоохранные акции позволяют эффективно организовать различную практическую социально-значимую деятельность в природе (исследования состояния окружающей среды и её компонентов, уход за ландшафтом и агитационно-пропагандистскую работу). В наши дни приобретают большое значение систематические наблюдения за состоянием окружающей среды, владение учащимися практическим опытом созидательной деятельности.

4. Использование технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности для подготовки школьников к жизни в высокотехнологичной информационной среде

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности реализуют специалисты по охране труда, защите в чрезвычайных ситуациях, инженерно-технических служб, гражданской обороны, пожарной инспекции и т.д. Рекомендации этих специалистов подлежат учету и включению в общую систему здоровьесберегающих технологий. Грамотность школьников по этим вопросам обеспечивается изучением курса основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ).

При методически грамотном преподавании курса ОБЖ, он может оказать существенную помощь выпускникам школы в подготовке к жизни в условиях современного информационного общества. При этом, как показывает анализ преподавания ОБЖ в различных учебных заведениях, обучение не всегда направлено на решение проблемы по подготовке школьников к современным условиям жизнедеятельности. В ряде случаев преподавание ОБЖ сводится к теоретическому изложению материала и оторвано от реальных потребностей современного общества.

Курс ОБЖ формирует у школьников компетентность в области безопасного использования средств информатизации, информационных технологий. При этом в курс ОБЖ целесообразно включать материалы предмета «Окружающий мир»; линии здорового образа жизни уместны как фрагменты безопасности в учебных предметах «Физическая культура» и «Биология», а ряд материалов линии безопасного поведения - как фрагменты безопасности в предметах «Физика», «Химия», «Биология».

Наиболее результативное решение возникших задач в области безопасности жизнедеятельности достигается через общее образование: детям и подросткам легче привить мотивы, побуждающие к соблюдению норм и правил безопасного поведения в информационном обществе. В содержании общеобразовательных программ многих стран мира имеются разделы по здоровью и безопасности («health and safety»). Они предназначаются для подготовки молодежи к жизни в условиях возросшего в последнее время количества опасностей различного вида.

Важным звеном системы массовых мероприятий учащихся является проведение мероприятий (соревнований) по программе «Школа безопасности». В целях организации подготовки учащихся во внеурочное время по вопросам безопасности жизнедеятельности создано Всероссийское детско-юношеское движение общественное «Школа безопасности». Движение «Школа безопасности» позволяет воспитывать у школьников наряду с другими морально-волевыми качествами и такие важные качества личности, как коллективизм и взаимовыручка.

Исходя из того, что ОБЖ - предмет сугубо практический и охватывающий все стороны человеческой деятельности, в планировании преподавания данного предмета в средней школе необходимо учесть связь ОБЖ с другими предметами школьной программы. Использование таких связей позволяет не только усилить положительную мотивацию школьников к изучению ОБЖ и учесть индивидуальные особенности и интересы каждого школьника, но и подготовить учащихся к жизнедеятельности в современных условиях.

Интегрировано курс ОБЖ в основной школе может быть включен в учебные программы соответствующих предметов, реализующих инвариантный компонент содержания образования («География», «История», «Биология», «Технология», «Информатика», «Физика», «Физическая культура», «Литература»), и должен опираться на знания, полученные при изучении этих предметов. При включении курса ОБЖ в другие предметы школьного курса можно придерживаться следующей таблицы⁹.

5. Здоровьесберегающие образовательные технологии как «сертификат безопасности» информационно-коммуникационных технологий и средств информатизации, используемых в условиях высокотехнологичной среды школы

Здоровьесберегающие образовательные технологии - качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения¹⁰.

5.1. Организационно-педагогические технологии - определяют структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствуют предотвращению состояния переутомления, гиподинамии и других дезадапционных состояний учащихся, что представляет актуальность при использовании компьютерной техники, информационно-коммуникационных технологий на уроках и во внеурочной деятельности, сетевых ресурсов, в т.ч. сети «Интернет» в условиях высокотехнологической среды образовательного учреждения.

Современными учёными разработаны требования к структуре учебного процесса, реализующие, в том числе и принципы здоровьесберегающей педагогики. Изучение каждого самостоятельного раздела (темы) учебной программы должно состоять из трех основных этапов: вводно-мотивационного; операционально-познавательного и рефлексивно-оценочного.

На первом этапе ученики должны осознать, почему и для чего им нужно изучать данный раздел программы, что именно им придется изучить и освоить, какова основная учебная задача предстоящей работы. Этот этап обычно состоит из следующих учебных действий: создание учебно-проблемной ситуации; формулирование основной учебной

⁹ Библиофонд. Электронная библиотека

¹⁰ Н.К. Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.- М.: АПК и ПРО, 2002. - 121с.

задачи; самоконтроль и самооценка готовности к изучению предстоящего раздела (темы); разработка и обсуждение плана предстоящей работы.

На втором этапе учащиеся познают и осваивают содержание темы и овладевают учебными действиями и операциями, входящими в это содержание. Для осознания учащимися темы большую помощь может оказать моделирование. При этом оно должно выступать и как средство наглядного представления объектов и закономерностей изучаемого материала, и как средство наглядно-действенного представления действий и операций.

На последнем этапе учащиеся учатся рефлексировать и анализировать свою собственную учебную деятельность, оценивать ее, сопоставляя результаты деятельности с поставленными основными и частными учебными задачами (целями). Работу по подведению итогов изучения пройденного учебного материала организуют так, чтобы учащиеся могли испытать чувство эмоционального удовлетворения от проделанной работы.

Одним из основных направлений здоровьесбережения школьников является работа по профилактике утомления, заключающаяся в коррекции организации и интенсивности использования средств информатизации в учебном процессе, обеспечении соответствия учебной нагрузки с использованием информационных технологий возрастным и индивидуальным особенностям ребенка или подростка.

Утомление - естественный физиологический процесс, характеризующийся временным снижением функций в результате выполнения определенного объема работы, в т.ч. с использованием информационных ресурсов.

Быстрому развитию утомления способствуют неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, несоблюдение режима учебной деятельности и отдыха.

Признаки утомления школьников:

снижение продуктивности труда (увеличиваются число ошибок и неправильных ответов, время выполнения рабочих операций);

ослабление внутреннего торможения (двигательное беспокойство, частые отвлечения, рассеянность внимания);

ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений);

появление чувства усталости.

Эти признаки не стойкие, они быстро исчезают, и умственная работоспособность восстанавливается при смене вида деятельности, во время активного отдыха на перемене, пребывания на открытом воздухе.

Интенсивная или длительная работа на фоне неполного восстановления работоспособности вызывает у школьников переутомление - патологический процесс, при котором происходят более глубокие и стойкие изменения в организме. Начальные симптомы переутомления: изменения в поведении школьника, потеря аппетита, наличие некоторых функциональных нервно-психических расстройств (плаксивость, раздражительность, нервные тики и др.), расстройства со стороны сердечнососудистой системы, снижение успеваемости.

Выраженными признаками переутомления являются:

резкое и длительное снижение умственной и физической работоспособности;

нервно-психические расстройства (нарушение сна, чувство страха, истерические реакции);

стойкие изменения в регуляции вегетативных функций организма (аритмия, вегетодистония по гипертоническому или гипотоническому типу, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, энурез, беспричинное появление сыпи и т. п.);

снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов и патогенных микроорганизмов.

Для полного восстановления работоспособности, ликвидации нервно-психических расстройств и нарушений регуляторных процессов в организме детям необходим более длительный отдых. Если учебные занятия продолжаются на фоне переутомления, это неблагоприятно отражается на дальнейшем росте и развитии организма, на состоянии здоровья детей и подростков.

В целях профилактики утомления расписание уроков, а также планирование использования средств информатизации в учебном процессе должно учитывать динамику физиологических функций и умственной работоспособности школьников на протяжении учебного дня и недели¹¹

*Ранжирование учебных часов в течение недели
в зависимости от уровня работоспособности учащихся
разных классов (Федоров Б. И., Перминова Л. М.)*

День недели	Уроки	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
Понедельник	1	3	3	3	4	2	3	4
	2	2	3	4	3	3	4	3
	3	4	4	6	6	5	5	5
	4	6	8	8	8	8	8	8
	5	8	7	7	7	7	7	7
	6		10	10	10	10	10	10
Вторник	1	1	1	3	3	3	3	3
	2	2	1	2	2	2	1	2
	3	3	3	5	5	4	3	4
	4	4	5	7	7	7	9	6
	5	6	4	6	6	6	5	7
	6		9	10	10	9	8	8
Среда	1	2	3	1	2	3	3	2
	2	3	3	2	1	1	2	1
	3	4	4	4	3	2	4	3
	4	6	8	7	6	6	7	5
	5	8	7	6	5	5	6	6
	6		10	9	9	9	9	9
Четверг	1	1	2	1	2	2	2	2
	2	2	2	2	1	1	1	1
	3	3	3	4	2	1	2	3
	4	5	7	4	6	6	6	5
	5	7	5	6	4	5	5	7
	6		9	9	8	9	9	9
Пятница	1	2	2	3	3	3	3	3

¹¹ Методические рекомендации «Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение среднего общего образования (комплексный подход)». Н. Ф. Фарино, И. В. Жуковская, и др., 2006.

	2	3	1	4	2	2	2	2
	3	4	2	6	5	3	4	4
	4	6	5	8	7	6	7	7
	5	8	5	7	6	5	6	8
	6		9	10	9	9	10	10
Суббота	1	2	3	2	2	3	2	3
	2	3	3	3	1	2	2	2
	3	4	5	4	3	4	3	4
	4	6	7	7	6	7	6	7
	5	8	6	6	5	6	5	8
	6		10	10	9	10	10	10

Обозначения:

- 1 - наиболее благоприятные часы;
- 10 - наиболее неблагоприятные часы;
- 6-7 - пониженный уровень работоспособности (малоблагоприятные часы);
- 8-10 - низкий уровень работоспособности (неблагоприятные часы).

Предметы высокой степени трудности должны по возможности планироваться в расписании в наиболее благоприятные часы работоспособности. У младших школьников наиболее высокая работоспособность в течение дня наблюдается на втором-третьем уроках, причем оптимальная - на втором уроке. В динамике учебной недели максимальная работоспособность отмечается во вторник и среду (100 %), несколько ниже - в понедельник и четверг (90-95 %) и самая низкая - в пятницу (75-80 %). В младших классах объединять уроки по изучению одного предмета недопустимо, поскольку это приводит к быстрому утомлению школьников. При освоении школьных предметов на уроках детьми выполняются преимущественно следующие виды учебных действий: аудиовизуальные, речевые, моторные, счетно-решающие, аналитико-синтетические. Уроки физической культуры рекомендуется включать в понедельник, среду, пятницу.

Существующая традиционная структура учебного года с организацией обучения по четвертям характеризуется неравномерными периодами учебы и отдыха. Как следствие, неблагоприятные показатели функционального состояния организма и умственной работоспособности учащихся, наиболее ярко выраженные в конце самой продолжительной (третьей) учебной четверти.

Здоровьесберегающий эффект в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения может быть обеспечен при организации обучения по триместрам, либо при равномерном распределении в течение учебного года рабочего времени длительностью пять учебных недель с промежутком для отдыха в одну неделю. При этом сохраняется устойчивость показателей умственной работоспособности, психоэмоционального статуса, более высокого уровня адаптационных возможностей, позволяющих обеспечить качественное обучение, развитие и воспитание учащихся с использованием средств информатизации без нанесения ущерба их здоровью.

5.2. Психолого-педагогические технологии связаны с непосредственной работой учителя на уроке, его воздействием на учеников. К этой группе технологий относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса.

В современных условиях эффективность процесса обучения в образовательном учреждении обеспечивают интеграция академических и инновационных форм и методов взаимодействия педагога и учащегося.

Психолого-педагогические технологии условно можно разделить на четыре группы: коммуникативно-диалоговые, проблемно-поисковые, имитационно-игровые и рефлексивные.

5.2.1. Коммуникативно-диалоговые технологии

Дискуссия (лат. *discussio* – рассмотрение, исследование, обсуждение какого-либо вопроса, спор) - характеризуется различием позиций в соединении с попыткой поиска позиции, которую могли бы принять все участники.

Подходы к ведению дискуссии: эвристический, логический, софический, авторитарный, критикующий, демагогический, прагматический.

На основе анализа основных средств риторики и эристики разработаны опорно-логические схемы по организации таких коммуникативно-диалоговых форм как интеллектуальный бой, дискуссии, обозначены методы и приемы, виды аргументов и вопросов полемиста.

Использование коммуникационно-диалоговых технологий позволит школьнику не ограничиваться общением только в сети «Интернет», а реально общаться с педагогами и одноклассниками на уроке, что актуально в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

Наиболее актуальные виды коммуникативно-диалоговых технологий.

«Техника аквариума» - разновидность дискуссии, которая усиливает включенность участников в групповое обсуждение проблем, развивает навыки групповой работы, совместного принятия решения.

Алгоритм проведения:

1. Постановка проблемы ведущим.
2. Деление аудитории на подгруппы, расположенные по кругу.
3. Каждая подгруппа выбирает одного его члена, который будет представлять позицию подгруппы всей аудитории.
4. Дается коллегиальное обсуждение проблемы внутри группы (время фиксированное) для определения общей точки зрения.
5. Ведущий просит всех представителей группы выйти в центр и отстоять позицию своей группы.
6. Остальные имеют право задавать провокационные вопросы своим оппонентам.
7. Если представитель подгруппы затрудняется ответить, можно взять тайм-аут или в письменном виде (записка) подсказать.
8. Анализ качества аргументации выступающих; подведение итогов; выявление лучших.

«Турнир ораторов» - обеспечивает развитие коммуникативных способностей, способствует освоить искусство публичного выступления, которое оценивается по следующим критериям: логика выступления, художественность речи, общение с публикой, пластическая выразительность, этичность, умение демонстрировать наглядный материал и т.п. Выбираются из аудитории два конкурсанта - оратора, которые заранее готовят свои выступления по обозначенным темам. Остальные - члены жюри, которые должны оценить выступающих. Ораторы поочередно докладывают. Затем предлагается членам жюри методом открытого голосования или при помощи жетонов (опустить в ящик выступающего) определить победителя. При этом даётся устный комментарий - оценка нескольких членов жюри.

«Интеллектуальная дуэль» - форма коммуникативно-диалоговой технологии позволяет активизировать компетентность специалистов по конкретной теме; устроить взаимопроверку; упражняться в искусстве владения средствами эристики. Приглашаются в центр два дуэлянта, которые задают друг другу вопросы по обозначенной ведущим

теме. Остальная аудитория - секунданты, которые оценивают качество вопросов (проблемность, интеграция теории и практики) и ответов (лаконичность, точность, артистичность). Методом голосования определяется победитель.

«Волшебный стул» - социально-психологическая форма групповой деятельности, которая позволяет развивать у школьников интерес к человеку как таковому и содействовать формированию достоинства как черты личности. В ней сочетаются ценностно-ориентированная и игровая деятельность. На «волшебный стул» приглашается один из участников игры: как только он садится, присутствующие поочередно произносят вслух все положительные стороны личности (внешние и внутренние качества, черты характера). Данная форма работы позволяет взглянуть на товарища с социально-ценностной позиции; стимулирует говорить комплементы друг другу сейчас и теперь; развивает эмпатию; изменяет положение в группе; переориентирует внимание учащихся с «недостатков» на «достоинства» сидящего на стуле; желание сказать ему ободряющее и возвышающее его как личность.

«Открытая кафедра» - один из способов вывести школьника на осознание себя в мире, мира в себе, содержания и сути жизни, связи своего «я» с всеобщей жизнью. На открытую кафедру восходит учащийся в роли гражданина мира, человека, жителя Земли: он говорит о своих общественных интересах, личностной озабоченности всем происходящим в мире, как если бы ему представили такую кафедру, с которой можно было бы говорить со всем человечеством. При этом важно, чтобы максимально соблюдался принцип добровольности: на кафедру свободно выходит тот, кто сам изъявляет желание публично высказать свою точку зрения. Отправным моментом для проведения «открытой кафедры» могут стать вопросы: «Что я сказал бы, если бы...»; «.....если бы я был властен изменить мир»; «.....если бы меня услышало человечество»; «.....если бы все государственные деятели сидели передо мной»; «...если бы я был президентом...» и т.п. так же возможен вариант гражданского отклика на случившиеся необычайные события в общественной жизни. Участвовать в «открытой кафедре» могут и педагоги школы, предварительно обдумав тактику, чтобы не подавить свободы ученика и не навязать им своей жизненной позиции.

«Круглый стол» - одна из организационных форм познавательной деятельности специалистов для наращивания информации, прогнозирования и развития определенной проблемы, укрепления позиций, воспитания логической культуры ведения дискуссий; беседа, в которой все участники обмениваются между собой мнениями по поводу «на равных». Формы круглого стола: «заседание экспертной группы»; «форум»; «симпозиум»; «дебаты»; «диспут»; «прения»; «судебное заседание».

Коммуникативно-диалоговые технологии, применяемые в образовательном процессе, обеспечивают овладение личностью способами публичного выступления, искусством ведения спора, диалога, полемики; умением работать в команде, проявляя толерантность к мнению оппонента и соучастника диалога, воспитание коммуникативной культуры и социальной мобильности в условиях мультикультурной среды.

Возникают ситуации реального общения, формируется коммуникационная практика, у школьника появляется возможность переступить порог информационных компьютерных технологий, сетевого общения в социальных сетях, электронной переписки в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

5.2.2. Проблемно-поисковые технологии

Основная цель *проблемно-поисковых технологий* - развитие логического, креативного мышления; формирование самостоятельности, самоорганизации, умения работать в парах и группе; формирование общенаучных компетенций с использованием

современных информационных ресурсов в здоровьесберегающей среде образовательного учреждения.

Развитие и внедрение информационно-коммуникационных технологий даёт новый импульс и в использовании проблемно-поисковых технологий, переводя их на качественно новый уровень с точки зрения органичного слияние этих образовательных технологий.

Главные психолого-педагогические цели проблемного обучения:

развитие мышления и способностей учащихся, развитие творческих умений;
усвоение учащимися знаний, умений, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем, в результате эти знания, умения более прочные, чем при традиционном обучении;

воспитание активной творческой личности учащегося, умеющего видеть, ставить и разрешать нестандартные проблемы;

развитие профессионального проблемного мышления - в каждой конкретной деятельности имеет свою специфику.

Методы и формы организации деятельности в проблемно-поисковых технологиях:

метод проблемного изложения: все четыре этапа проблемно-поисковой деятельности осуществляет учитель;

частично-поисковый метод: часть этапов реализует учитель, например, задание проблемной ситуации, рефлексия, а часть - ученик;

исследовательский метод: все шаги осуществляет ученик, моделируя процесс исследования и получая субъективно новый результат;

креативный метод: все шаги осуществляет ученик, реально проводя исследования и получая объективно новый результат.

Кейс-технологии – технологии, основанные на комплектовании наборов (кейсов) текстовых учебно-методических материалов с использованием различных видов носителей информации. К кейс-технологиям относятся: метод ситуационного анализа; ситуационные задачи и упражнения; анализ конкретных ситуаций (кейс-стадии); метод кейсов; метод инцидента; метод разбора деловой корреспонденции; игровое проектирование; метод ситуационно-ролевых игр; метод дискуссии.

Признаки и технологические особенности кейс-метода

Признаки	Технологические особенности
Наличие модели системы, состояние которой рассматривается в некоторый дискретный момент времени	Метод представляет собой специфическую разновидность исследовательской аналитической технологии, т.е. включает в себя операции исследовательского процесса, аналитические процедуры.
Коллективная выработка решений	Он выступает как технология коллективного обучения, важнейшими составляющими которой выступают работа в группе и подгруппах, взаимный обмен информацией
Многоальтернативность решений. Наблюдается принципиальное отсутствие единственного решения. Приходится иметь дело со спектром оптимальных решений	Кейс-метод в обучении можно рассматривать как синергетическую технологию. Суть ее заключается в подготовке процедур погружения группы в ситуацию, формировании эффектов умножения знания, инсайтного озарения, обмена открытиями и т.п.
Единая цель при выработке решений	Кейс-метод интегрирует в себя технологии развивающего обучения, включая процедуры индивидуального, группового и коллективного развития, формирования

	многообразных личностных качеств обучаемых.
Наличие системы группового оценивания деятельности	Кейс-метод выступает как специфическая разновидность проектной технологии. В обычной обучающей проектной технологии идет процесс разрешения имеющейся проблемы посредством совместной деятельности учащихся, тогда как в кейс-методе идет формирование проблемы и путей её решения на основании кейса, который выступает одновременно в виде технического задания и источника информации для осознания вариантов эффективных действий.
Наличие управляемого эмоционального напряжения обучаемых	Кейс-метод концентрирует в себе значительные достижения технологии «создание успеха». В нём предусматривается деятельность по активизации студентов, стимулирования их успеха, подчеркивание достижений обучаемых. Именно ощущение успеха выступает одной из главных движущих сил метода, формирования устойчивой позитивной мотивации, наращивания познавательной активности
	Технология кейс-метода представляет собой процесс формирования информационного поля, его активизации, организации информационных коммуникаций, столкновения позиций, пополнения поля информацией и использования информации, накапливающейся в нём. Интеллектуальное поле, которое складывается из мыслеформ, создаваемых студентами и преподавателем, служит благодатной средой не только обучения, но и воспитания личности. Само нахождение в развитом информационном поле, «проживание» в нем от истоков до разрешения проблемы благотворно для личности, которая «пропитывается» информацией, многообразными чувствами, рельефно ощущает методы и приемы мыслительной деятельности.

Наблюдается специфика кейс-метода и с точки зрения тех методов, на которые он опирается. Под методом обучения в дидактике понимается упорядоченный способ достижения учебно-воспитательных целей.

Проблемно-поисковые технологии обеспечивают реализацию практико-ориентированного подхода, предполагающего интеграцию теории и практики, активизацию познавательной, научно-исследовательской активности обучаемых, применению знаний в нестандартных условиях, использования информационных ресурсов при соблюдении здоровьесберегающего аспекта.

5.2.3. Арт-технологии

На современном этапе большой интерес представляют *арт-технологии*, сущность которых заключается в применении техник разных видов искусств в образовательном процессе как средство творческой самореализации и способа личностного развития учащегося, что является актуальным с точки зрения здоровьесбережения школьника в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

Основными формами проведения арт-технологий являются: мини-лекции, ролевые и деловые игры, видеообсуждение, концепты, групповые дискуссии.

Мини-лекции - короткие (до 15 мин.) информационные модули, в которых в сжатой форме преподавателем излагаются теоретические положения рассматриваемой

проблемы. Эти модули могут предварять обработку участниками иллюстрируемых положений (из теории - в практику) и подводить итог взаимодействию в группе (из практики – в теорию).

В зависимости от вида художественно-творческой деятельности выделяют следующие направления арт-технологий: библиотерапия, музыкотерапия, драматерапия, сказкотерапия, изотерапия.

Библиотерапия - направление арт-терапии, основанное на исцеляющем воздействии слова, то есть самовыражение через творческое сочинение. Основные техники, которые можно применять на различных занятиях с учетом специфики изучаемой дисциплины: использование готовых произведений любого жанра, письма (коллеге, начальнику, конкуренту и т. п.), стихи (использование размера без рифм), написание любого литературного произведения, рассказ на заданную (выбранную) тему, автобиография в виде литературного произведения, переписка субличности, сочинение архетипических легенд, сочинение сказки, сочинение по кругу, драматургия, синквейн.

В практической деятельности широко используется такая техника библиотерапии как синквейн. Синквейн - литературная форма, сочиняемая по жесткой схеме, которая не изменяется. Состоит из 11 слов, рифмовать запрещено, предлоги и союзы словами не являются. Ценность данной техники заключается в том, что личность может изменить нежелательное состояние, в которое человек регулярно попадает. Своего рода саморегуляции через раскодирование словестных метафор. Так же можно сконцентрироваться на позитивных состояниях. Основная идея этой процедуры: меняя действия, совершая нечто новое, пробуя различные варианты, мы способны изменить своё состояние или укрепить, если речь идет о положительных эмоциональных состояниях. Также данную технику можно использовать в раскрытии сущности понятий предметов.

Драматерапия - вид игровой деятельности, ориентированный на процесс и на удовольствие в этом процессе, связана со способностью выражать события и переживания ярко и точно; способность посмотреть на них другими глазами. Направлена на развитие спонтанности, импровизационности, пластичности (телесной, эмоциональной, когнитивной), харизматичности; расширению поведенческих реакций, возможности переиграть жизненные сценарии. Основные техники драматерапии: сценическая пластика (пантомима, пластические этюды, сценический танец), работа с голосом («озвучка» фрагментов знакомых фильмов, сказок, жизненных сюжетов), беспредметные и предметные этюды, театр импровизации («История театра», «Национальные традиции»), драматизация художественных произведений, драматизация фантазий философских категорий, эмоциональных состояний (добра, зла, красоты и т.п.), театр абсурда, кукол и др.

Сказкотерапия - использование сказки в целях психодиагностики развития и креативности личности как расширение спектра альтернативных решений. Виды: рецептурные сказки, использование архетипа сказки, сочинение сказок, драматерапия сказки, рисование сказки, сказочное путешествие.

Изотерапия - применение художественно-изобразительных средств с целью коррекции и развития личности. Виды: рисунок, коллаж, лепка, скульптура, готовые произведения художественного искусства.

Музыкотерапия - воздействие музыки на психические структуры личности посредством: сочинения музыки (импровизации), рисование музыки; вокалотерапия с драматизацией; импровизация на различных музыкальных инструментах; слушание музыки и обсуждение возникших ассоциаций; сочинение рассказов, стихов после прослушивания музыки и т.п.

Применение арт-технологии в образовательном процессе в условиях высокотехнологичного образовательного учреждения будет способствовать созданию благоприятного социально-психологического микроклимата; снижению напряженности; повышению стрессоустойчивости у субъектов педагогического процесса; формированию экопсихологической культуры личности в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

5.3. Учебно-воспитательные технологии включают программы по формированию у школьников культуры здоровья, привычки заботиться о своем здоровье, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие проведение организационно-воспитательной работы со школьниками в учебной и внеурочной деятельности, работу школы здоровья для родителей и работников образовательного учреждения.

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования программа формирования культуры здоровья учащихся начальных классов, а также программа воспитания школьников 5-11 классов, включающая здоровьесберегающее направление, являются обязательным компонентом основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни на ступени начального общего образования¹² должна представлять собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать:

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью);
- формирование установки на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- применение рекомендуемого врачами режима дня;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление навыков противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

¹² Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2010 №373

Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования¹³ должна быть направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа должна обеспечить:

- осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;
- овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;
- формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убеждённости в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

Программа должна содержать:

- модели организации работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, включающие, в том числе рациональную организацию учебно-воспитательного процесса и образовательной среды, физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, профилактику употребления психоактивных веществ обучающимися, профилактику детского дорожно-транспортного травматизма, организацию системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса;
- описание деятельности образовательного учреждения в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся;
- планируемые результаты формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

¹³ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010 № 1897

Программа воспитания и социализации обучающихся на ступени среднего (полного) общего образования включает такое направление, как формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни¹⁴.

Программа должна содержать:

- описание форм и методов формирования у обучающихся экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, включая мероприятия по обучению правилам безопасного поведения на дорогах;
- описание форм и методов повышения педагогической культуры родителей (законных представителей) обучающихся;
- планируемые результаты по формированию безопасного, здорового и экологически целесообразного образа жизни;
- критерии и показатели эффективности деятельности образовательного учреждения по обеспечению воспитания и социализации обучающихся.

Особое место занимают две группы технологий, которые в настоящее время включаются во внеурочную работу образовательного учреждения:

5.4. Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности к условиям высокотехнологичной среды образовательного учреждения.

К ним относятся социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики, к участию в которых целесообразно привлекать родителей и педагогов.

Тренинги являются наиболее эффективными формами для работы с зависимостями. Существует много наработок в различных психологических школах, направленных на преодоление и предупреждение зависимостей.

Тренинг - это изменение собственного «Я» через общение в доверительной атмосфере и неформальной обстановке. Отличие профилактического тренинга заключается в том, что его может провести инструктор, не имеющий специального психологического образования. Инструктор должен иметь необходимые знания и представления о групповой работе. Профилактический тренинг развивает коммуникативные навыки. В процессе его проведения затрагиваются проблемы ответственного поведения. Главной функцией такого тренинга является информирование и формирование жизненных навыков. Важно, чтобы ведущий имел опыт собственного участия в подобных профилактических тренингах¹⁵. Цель группового профилактического тренинга - помочь подростку осознать проблему компьютерной зависимости и выработать у него навыки защитного поведения.

Одна из задач программ социальной и семейной педагогики - помощь субъектам образовательного процесса в преодолении собственных личностных и профессиональных барьеров, с использованием концептуального и технического аппарата системной семейной терапии. При реализации программ социальной и семейной педагогики специалист, участвующий и работающий с семьей, должен уметь устанавливать и поддерживать терапевтические отношения с членами семьи; быть способен анализировать

¹⁴ Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки от 17.05.2012 № 413

¹⁵ Халиман Г.И. Методические рекомендации для медицинских работников, педагогов и лиц, занимающихся профилактической работой с подростками

состояния ребенка, родителя и всей семейной системы; ему нужно уметь действовать, т.е. с помощью осознанного вмешательства создавать условия для развития и изменений.

Типология методик психологического обследования семьи базируется на представлениях о семье как системе. Эта типология включает три сферы:

- методики обследования семьи как целого, как системы;
- методики обследования родительско-детских отношений;
- методики обследования супружеской подсистемы.

5.5. Оздоровительные технологии составляют самостоятельную медико-педагогическую область знаний: лечебную педагогику, лечебную и адаптивную физическую культуру, воздействие которых обеспечивает сохранение, укрепление и восстановление физического здоровья школьников в условиях активного использования информационных технологий в школе.

Оздоровительные технологии актуальны для ослабленных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья; школьников, живущих в неблагоприятных экологических условиях крупных городов; учащихся, обучающихся в электросмоге компьютеров или другой электронной техники в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения; учащихся, отстающих в учебе и физическом развитии, а также, учащихся, которым необходимо скомпенсировать высокие умственные нагрузки, в т.ч. связанными с активным использованием компьютерной техники и других средств информатизации в образовательном процессе.

Оздоровительные технологии, применяемые в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения¹⁶:

- **корректирующая гимнастика.** Занятия проводятся в специальных группах. После предварительной подготовки вести занятия может преподаватель физической культуры под наблюдением врача по лечебной физической культуре. Занятия проходят два раза в неделю, их продолжительность 45 минут. Оптимальная наполняемость группы –10–12 человек. Физические упражнения необходимо выполнять дома после разучивания их на уроках в школе;
- **самомассаж ног для детей и подростков.** Самомассаж рекомендуется проводить при появляющемся чувстве утомления в ногах, при неприятных ощущениях в мышцах голени или стопе, связанных с продолжительным нахождением учащихся за компьютером;
- **щадящий режим дня.** При организации такого режима необходим постоянный контакт медицинского персонала, педагогов и родителей, общими усилиями которых достигается лучший оздоровительный эффект. Щадящий режим дня должен быть дифференцированным и учитывать тяжесть и клинические особенности перенесенной респираторной вирусной инфекции. Продолжительность щадящего режима дня и оздоровительных мероприятий зависит от возраста ребенка, частоты и тяжести перенесенных ОРВИ, сопутствующих заболеваний. При восстановлении нарушенных функций и работоспособности надо придерживаться принципа постепенного включения организма в режим возрастающих нагрузок;
- **организация режима учебных занятий в образовательном учреждении.** Предполагает щадящий психолого-педагогический подход педагогов и воспитателей, которые должны учитывать снижение работоспособности и выносливости организма и особое психическое состояние учащегося в связи с пропуском учебных занятий по болезни и

¹⁶ Перечень профилактических и оздоровительных технологий, реализуемых в образовательных учреждениях. В.Р.Кучма, Л.М.Сухарева и др. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков.

увеличившимся объемом учебного материала. Школьники, имеющую учебную нагрузку, связанную с повышенным использованием средств информатизации, нуждаются в индивидуальном режиме учебных занятий. В результате этого появляется дополнительное время для активного отдыха на воздухе, увеличении двигательной активности, происходит снижение утомляемости и напряжения органов зрения, стимулируется работа системы кровообращения, осуществляется профилактика стрессов;

- организация домашних учебных занятий учащихся, обучающихся в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. Должен строго соблюдаться режим выполнения домашних заданий. Дети всех возрастов должны выполнять домашние задания в несколько приемов с 10–20-минутными перерывами. Максимальная продолжительность занятий в 1-м классе со второго полугодия – до 1 часа; во 2-м классе – до 1,5 часов; в 3–4-м классах – до 2 часов; в 5–6-м классах – до 2,5 часов; в 7–8-м классах – до 3 часов; в 9–11-м классах – до 4 часов в день;
- организация досуга учащихся, обучающихся в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. Школьникам необходим отдых на свежем воздухе не менее 3 часов. Родителям следует исключить из режима дня некоторые элементы досуга, связанные с большой физической и/или психоэмоциональной нагрузкой. Продолжительность просмотров телевизионных передач не должна превышать 60 минут в день.
- специальные физические упражнения для оздоровления учащихся, принесших заболевания, которые могли быть связаны с использованием средств информатизации в образовательном процессе. Продолжительность и интенсивность нагрузки для таких детей на уроках физической культуры должен определять врач на основании оценки индивидуальных функциональных возможностей учащегося, его возраста, тяжести перенесенных болезней;
- питание школьников. Для оздоровления детей в комплекс мероприятий обязательно нужно включать рациональное питание. Рацион должен быть сбалансированным по содержанию различных пищевых веществ (особенно полноценных белков животного и растительного происхождения) и витаминов в качестве адаптогенов. Полноценное питание детей со сниженными иммунобиологическими возможностями практически невозможно осуществить в условиях образовательного учреждения. Компенсировать недостающие ребенку микронутриенты могут только родители. Медицинский персонал образовательного учреждения должен дать родителям соответствующие рекомендации;
- использование продуктов с повышенной биологической ценностью. Улучшения адаптационных и иммунобиологических возможностей детей, стабилизации и коррекции хронической патологии и функциональных расстройств можно добиться, используя продукты с повышенной биологической ценностью. Для приготовления блюд и кулинарных изделий нужно использовать только йодированную поваренную соль, соответствующую требованиям государственных стандартов или имеющую гигиеническое заключение (сертификат), выданное органами Госсанэпиднадзора. Регулярное потребление одной чайной ложки йодированной соли в сутки полностью обеспечивает потребность организма в йоде. Среди продуктов промышленного производства способны восполнить недостаток йода, железа, кальция, витаминов: витаминизированный хлеб (с бета-каротином), хлебобулочные изделия (обогащенные витаминно-минеральными премиксами), кондитерские изделия (с железом), витаминизированное печенье, сухие завтраки с бета-каротином, дольки апельсиновые с витамином С и бета-каротином, карамель леденцовая с витамином С, витаминизированное молоко, молочные десерты, йогурты,

детские молочные смеси. Для выпечки целесообразно пользоваться витаминизированной мукой, йодированной солью и дрожжами;

- использование фитотерапии. Фитотерапия - действенное средство в нормализации обмена веществ, повышении иммунобиологических возможностей организма ребенка, улучшении функций нервной, сердечнососудистой систем, органов пищеварения, дыхания, кроветворения, восполнении недостающих микронутриентов, что является актуальным для профилактики заболеваний в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения. Полезными компонентами фитотерапии являются фруктовые и овощные соки;
- оздоровление детей с избыточным весом. Для школьников устанавливают ограничения - занятия в подготовительной и специальной группах физической подготовки в соответствии с рекомендациями врача. Наибольшей эффективности оздоровительных мероприятий удастся достичь, если они начаты в младшем школьном возрасте, в 7–11 лет, пока у ребенка не развились осложненные формы ожирения. У детей и подростков с избыточным весом снижена сопротивляемость к инфекциям, чаще встречается аллергопатология, нередко наблюдается нарушение осанки, плоскостопие, искривление ног. Наиболее частым осложнением ожирения является сахарный диабет и заболевания сердечнососудистой системы. Дополнительным фактором риска выступает малоподвижное проведение времени за компьютером, связанное с внедрением информационно-коммуникационных технологий в учебный процесс. Оздоровительные мероприятия для детей и подростков с избыточной массой тела предполагают использование следующих технологий:

-повышение двигательной активности - утренняя гимнастика (до 10 мин.) с включением специальных упражнений; подвижные игры на переменах (до 5 мин.); игры и прогулки на воздухе после уроков (до 1,5 часа); спокойная прогулка перед сном (до 30 мин.); дополнительные виды двигательной активности (занятия на коньках, лыжи, плавание, велосипед, пинг-понг, бадминтон);

-питание с соблюдением диеты (стол № 8). Редуцированная диета с низкой энергетической ценностью за счет ограниченного потребления легкоусвояемых углеводов и жиров животного происхождения. Исключены сильные раздражители пищеварительного тракта с целью уменьшения секреции. Чувство сытости надо создавать малокалорийной, но значительной по объему пищей;

- оздоровление школьников, страдающих миопией. Комплексные профилактические и оздоровительные мероприятия обеспечивают нормализацию зрения у 1/3 детей с предмиопией и предупреждают прогрессирование процесса у остальных учащихся с предмиопией и у детей с миопией до одной диоптрии. Необходимо своевременное лечение детей с прогрессирующей миопией, так как по мере перехода учащихся из младших классов в старшие увеличивается не только количество близоруких, но и степень близорукости. Особым фактором риска выступает долгое времяпрепровождение школьников перед экраном компьютерного монитора в условиях образовательного процесса и дома. Оздоровление обучающихся и воспитанников, страдающих миопией, предполагает использование следующих технологий:

- своевременное назначение ребенку очков для дали и для работы вблизи. Важным моментом в оздоровлении учащихся с миопией является правильный подбор очков для дали и для работы вблизи. Очки для дали должны быть подобраны с таким расчетом, чтобы каждый глаз видел лишь шесть верхних строк проверочной таблицы. Рекомендуется использовать бифокальные сферопризматические очки (БСПО), которые выписываются с учетом имеющейся степени близорукости каждого глаза;

верхняя зона предназначена для зрения вдаль, а нижняя – сферопризматическая, имеющая плюсовую оптику, для работы вблизи. Это позволяет значительно облегчить зрительные нагрузки. Очки БСПО рекомендованы Минздравом России к широкому применению;

- организация лечебной физкультуры для детей с осложненной миопией. В качестве специальной гимнастики глаз могут служить упражнения, разработанные офтальмологами. Основным принцип - тренировка на удаление текста от глаз. Гимнастика выполняется попеременно левым и правым глазом в процессе учебных занятий. В комплекс рекомендаций, направленных на предотвращение прогрессирования миопии, входят: исключение зрительных нагрузок за полчаса до сна, так как доказано, что спазм аккомодации во время сна не проходит; назначение поливитаминов юникап, витрум, ундевит и других; назначение препаратов черники: «Мертилине форте», «Наросан-черника» или отечественного препарата «Миртикам». Черника содержит вещества, которые улучшают кровообращение в капиллярах и других сосудах сетчатки, а также способствуют образованию родопсина, активно участвующего в зрительном процессе.

По мнению современных учёных *основными принципами системы профилактических и оздоровительных мероприятий* в образовательных учреждениях являются:

- комплексность использования профилактических и оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья учащихся, структуры учебного года, экологических и климатических условий;
- непрерывность проведения профилактических и оздоровительных мероприятий;
- максимальный охват программой всех нуждающихся в оздоровлении учащихся, с учетом возможных индивидуальных медицинских противопоказаний;
- интеграция программы профилактики и оздоровления в образовательный процесс;
- преимущественное использование немедикаментозных средств оздоровления;
- формирование положительной мотивации у школьников, медицинского персонала, педагогов и родителей к проведению профилактических и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения санитарных правил, регламентирующих требования к архитектурно-планировочным решениям и оборудованию учреждений, воздушно-тепловому режиму, естественному и искусственному освещению, водоснабжению и канализации, режиму учебно-воспитательного процесса и учебной нагрузке, санитарному состоянию учреждения, организации питания учащихся.

Организационно-методические основы внедрения профилактических и оздоровительных технологий:

- внедрение оздоровительных технологий в образовательном учреждении осуществляется на основании приказа органа управления образованием, в ведении которого находится образовательное учреждение, и органа управления здравоохранением, которому подчиняется детское лечебное учреждение по месту расположения образовательного учреждения;
- наличие помещения, оборудования и инструментария, необходимого для осуществления профилактической и оздоровительной работы, обеспечивает образовательное учреждение;

- медицинский персонал, работающий в образовательном учреждении и осуществляющий оздоровительные технологии, подчиняется главному врачу детского лечебного учреждения по месту нахождения образовательного учреждения; штаты медицинского персонала, работающего в образовательном учреждении, устанавливаются в соответствии с действующими нормативными документами;
- профилактические, оздоровительные и коррекционные мероприятия осуществляются медицинскими работниками, прошедшими соответствующую подготовку;
- планирование работы, контроль деятельности и повышения квалификации медицинского персонала, работающего в образовательном учреждении, а также обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, образования, социального развития, физической культуры и общественными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья учащихся осуществляется главным врачом детской лечебного учреждения по месту нахождения образовательного учреждения;
- методическое обеспечение профилактической и оздоровительной работы, проводимой в образовательном учреждении, осуществляется методической службой органа управления здравоохранением, в ведении которого находится детское лечебное учреждение и органа управления образованием, в ведении которого находится образовательное учреждение;
- осуществление профилактических и оздоровительных технологий в образовательном учреждении предполагает совместную деятельность администрации образовательного учреждения, медицинского персонала, педагогов, родителей; администрация и педагогический коллектив образовательного учреждения в порядке, установленном уставом учреждения, обязаны содействовать медицинскому персоналу в проведении профилактической и оздоровительной работы в отношении всех учащихся;
- разработка и реализация профилактических и оздоровительных программ должна в первую очередь основываться на результатах профилактических осмотров учащихся, проводимых в декретированные периоды – перед поступлением в образовательное учреждение, за год до поступления в школу, перед поступлением в школу, после окончания 1-го класса, при переходе к предметному обучению (10 лет), в 12, 14–15, 16 и 17 лет. Профилактические осмотры детей должны быть направлены на выявление ранних признаков нарушений здоровья. Периодичность и этапы осмотров, объем и методики исследований, формы заключений регламентированы следующими приказами: Приказом Минздрава РФ и Минобразования РФ №186/272 от 30.06.1992 и приказами Минздрава РФ № 60 от 14.03.1995; №151 от 07.05.98; № 154 от 05.05.1999; №241 от 03.07.2000.

Реализация профилактических и оздоровительных технологий в образовательном учреждении возможна только при целенаправленной совместной деятельности руководителей образовательного учреждения, педагогического коллектива, медицинского персонала, при поддержке родителей, социальных партнёров, методической службы и органа управления образованием. Важным является формирование установки на здоровый образ жизни, как у школьников, так и у родителей, педагогов и персонала школы.

Реализация оздоровительных технологий в образовательном учреждении достигнет планируемого результата только при выполнении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Современные учёные в своих исследованиях отмечают, что оптимизация санитарно-гигиенических условий приводит к улучшению состояния здоровья детей на 11%.

6. Школьный проект «Здоровая школа - в здоровье каждого» как актуальная учебно-воспитательная технология в условиях высокотехнологичной образовательной среды¹⁷

Общее описание¹⁸

Ключевые положения

Инновационный продукт в форме школьного проекта «Здоровая школа - в здоровье каждого» соответствует стратегическому фокусу развития петербургской школы, обозначенному в Стратегии развития системы образования Санкт-Петербурга на период до 2020 года «Петербургская школа 2020», направление «Здоровье в школе». Стратегическая идея этого направления заключается в переходе от принципа желаемого «сохранения здоровья в школе» к принципу необходимого и обязательного «сохранения здоровья в школе». Указанное направление включает темы: создание комфортной школы через здоровьесберегающие технологии организации образования и образовательной инфраструктуры; сохраняющие здоровье учебный план и образовательная среда; здоровье тела и духа: межведомственная составляющая программы (спорт, культура, молодежная политика, здравоохранение, образование); снижение рисков профессионального выгорания учителя.

Актуальность разработанного инновационного продукта определяется реализацией в проекте названных тем. Реализация школьного проекта «Здоровая школа – в здоровье каждого» предусматривает:

- создание образовательной среды школы, обеспечивающей здоровьесозидающий характер образовательного процесса и безопасность учащихся и педагогов;
- повышение уровня культуры здоровья как компонента общей культуры учащихся, педагогов, родителей;
- создание условий для оздоровления учащихся.

Инновационная идея -

школьная система образования будет обеспечивать качество образования и способствовать сохранению здоровья учащихся, если осуществляется эффективное социальное партнерство образовательного учреждения в области поддержки и сохранения здоровья участников образовательного процесса, направленное на развитие школьных инфраструктур службы здоровья.

Цель: создать систему координации деятельности школы по поддержке и сохранению здоровья школьников

Задачи:

- адаптация образовательной программы с учётом реализации проекта,
- разработка и внедрение в здоровьесберегающих технологий,
- отработка безопасной и комфортной среды школы,
- интеграция физической активности в структуру дневного пребывания учащихся в школе,

¹⁷ Школьный проект «Здоровая школа - в здоровье каждого», разработанный педагогами ГБС(К)ОУ школы-интерната №9 Калининского района Санкт-Петербурга - победитель городского конкурса методических разработок, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников в номинации «Программы». Проект вошёл в десятку лучших инновационных продуктов в рамках городского конкурса инновационных продуктов 2011г.

¹⁸ Программа представлена в приложении 1 к аналитическому обзору «Актуальные здоровьесберегающие технологии для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения»

- развитие компетенций учащихся в области активного образа жизни,
- обеспечение разнообразного питания, соответствующего физическим и диетическим потребностям детей,
- отработка программ популяризации правильного питания для формирования навыков здорового образа жизни,
- укрепление психического здоровья учащихся,
- организация целенаправленной профилактики с целью уменьшения воздействия факторов риска и личной уязвимости, развития защитных механизмов,
- координация работы по включению профилактики детского и подросткового травматизма в качестве единого всеобъемлющего подхода в программы воспитания детей,
- обеспечение оперативной помощи родителям с целью снижения рисков в развитии детей,
- расширение участия родителей в образовании детей и в управлении школой,
- формирование медицинской грамотности воспитанников, обучающихся,
- повышение компетентности педагогов школы,
- укрепление физического и психического здоровья педагогов.

Основные подпрограммы

Здоровьесберегающее образование. Комфортная среда образовательного учреждения. Двигательная активность. Рациональное питание. Профилактика нездорового образа жизни. Профилактика травматизма. Школа здоровья для родителей. Медицинская грамотность. Школа здоровья для работников школы.

Результаты реализации проекта

- созданы условия для формирования у воспитанников и обучающихся образовательных учреждений системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение и укрепление здоровья,
- внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс,
- снижено количество заболеваний и функциональных нарушений у школьников,
- учебный прогресс учащихся, снижение уровня утомляемости в обучении,
- созданы базы данных для работы педагогического коллектива по реализации проекта,
- минимизировано воздействие негативных факторов школы, в т.ч. от использования средств информатизации в образовательном процессе в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения, отрицательно влияющих на здоровье воспитанников, обучающихся, снижен уровень тревожности в обучении и заболеваемости учащихся,
- созданы условия для координации деятельности школьной системы образования и её социальных партнёров,
- разработаны и реализуются в школе дополнительные программы физического воспитания,
- повышение уровня физической активности учащихся,
- в школе реализуется программа «Школьное меню» и работает «Школа здоровья»,

- снижено количество заболеваний и функциональных нарушений органов у воспитанников, обучающихся образовательных учреждений,
- разработана система психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга показателей соматического и психического здоровья, мониторинга детского благополучия и мониторинга благополучия в образовательной среде воспитанников, обучающихся школы,
- в школе реализуется система профилактики травматизма обучающихся,
- реализуется программа «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма»,
- разработаны технологии и механизмы координации действий школы, родительской общественности, научных учреждений и организаций здравоохранения,
- в школе реализуются программы, направленные на формирование медицинской грамотности учащихся,
- рост медицинской грамотности учащихся, рост социальной активности школьников,
- созданы условия для повышения компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения,
- рост компетентности педагогов, повышение уровня удовлетворенности работой.

Глоссарий

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающая образовательная технология - функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Здоровьесберегающая среда понимается как совокупность социально-педагогических условий, физиологических компонентов, способствующих реализации адаптивных возможностей школьников, факторов, влияющих на сохранение и развитие их здоровья.

Здоровый образ жизни это благоприятное социальное окружение, духовно-нравственное благополучие, оптимальный двигательный режим (культура движений), закаливание организма, рациональное питание, личная гигиена, отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ), положительные эмоции.

Аналоговый анализ

Перечень материалов (продуктов), аналогичных представляемому продукту (по названию, смыслу, ключевым словам,	Сопоставление найденных аналогов с предлагаемым продуктом	Выводы (указание отличий)
--	---	---------------------------

содержанию и т.п.)		
<p>ГОУ для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа – детский сад № 437. Проект «Здоровье, образование, семья»</p>	<p>Среди ожидаемых результаты проекта: заинтересованность родителей в учреждении, комплексно решаем все вопросы, связанные с развитием ребенка (здоровье, обучение, воспитание, социализация); увеличение количества семей, пропагандирующих здоровый образ жизни; снижение заболеваемости детей острыми и простудными заболеваниями; снижение функциональной напряженности воспитанников и учащихся.</p>	<p>Отсутствует группа результатов, связанная с организацией работы ОУ с социальными партнёрами и педагогическими работниками образовательного учреждения. Отсутствуют целевые подпрограммы в рамках проекта. Нет разработанной системы координации и механизма реализации проекта.</p>
<p>Подпрограмма «Здоровье в школе» целевой программы развития системы образования Курортного района на 2011-2015 гг.</p>	<p>Среди задач подпрограммы разработка и реализация в каждом учебном заведении профилактических программ; построение научно обоснованного оптимального учебного режима; обеспечение двигательной активности учащихся; обеспечение качественной организации сбалансированного горячего питания; создание в образовательных учреждениях служб здоровья; разработка и реализация межведомственной программы «Здоровье в Школе», обеспечивающей условия качественного медицинского обслуживания педагогических работников и школьников; развитие службы мониторинга здоровья детей.</p>	<p>В мероприятиях подпрограммы отсутствует комплексный подход с точки зрения охвата всех субъектов образовательного процесса: учащиеся, педагогические работники, родители (законные представители) учащихся (воспитанников). Не разработано направление связанной с привлечение социальных партнёров для реализации подпрограммы (в части мероприятий и ожидаемых результатов). Неясно, каков механизм реализации подпрограммы.</p>
<p>Программа «Здоровье» Рязанцевской средней общеобразовательной школы Переславского района</p>	<p>Среди ожидаемых результатов: постепенное снижение уровня заболеваемости у детей; постепенное</p>	<p>Отсутствуют целевые подпрограммы. Представлены только основные направления и мероприятия. Не прописаны</p>

	<p>уменьшение рецидивов хронических заболеваний у школьников и педагогов; повышение уровня физической подготовки школьников; разработка и четкое соблюдение валеологических требований; повышение информированности обучающихся по вопросам здоровьесбережения; улучшение организации и качества питания в образовательном учреждении; формирование у педагогов, обучающихся и их родителей валеологического мировоззрения.</p>	<p>индикаторы, определяющие достижение запланированных результатов. Среди ожидаемых результатов отсутствует создание условий для координации деятельности школьной системы образования и её социальных партнёров и рост компетентности педагогов в области здоровьесбережения, повышение уровня удовлетворенности работой.</p>
<p>ГОУ СОШ № 633 Фрунзенского района Санкт-Петербурга, целевые проекты «Сохраним здоровье детям» и «Мы выбираем жизнь»</p>	<p>Разработаны профилактические мероприятия для работы с учащимися</p>	<p>Отсутствует комплексный подход к решению проблемы формирования здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.</p>
<p>ГОУ СОШ № 553 Санкт-Петербурга, проект «Здоровье школьника»</p>	<p>Целью проекта является совершенствование системы работы школы по сохранению и укреплению здоровья детей. Задача проекта: координация деятельности медицинской, психолого-педагогической, административной служб школы в бережном отношении к здоровью школьника. Проект включает систему мероприятий, направленных на реализацию его задач.</p>	<p>В рамках проекта запланированы мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе и сопровождение детей с ослабленным здоровьем. В проекте не используется комплексный подход к проектированию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения.</p>
<p>Инновационный проект «Здоровье» средней школы № 2 с.Целинное</p>	<p>Задачами проекта являются создание модели взаимодействия учителей, учащихся и родителей с целью проведения информационно-обучающих мероприятий; диагностика и мониторинг динамики состояния здоровья детей; освоение педагогами новых</p>	<p>Проектом не предусмотрено повышения компетентности родителей и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения, организация взаимодействия с социальными партнёрами, создание системы профилактики травматизма</p>

	методов и технологий урока, берегающих здоровье учащихся; поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.	обучающихся и пр. Отсутствует комплексный подход.
МОУ Еткульская НОШ №2, программа «Здоровье школьника»	Программа предусматривает проведение оздоровительных мероприятий, создание комфортной среды в школе.	Субъектом программы являются учащиеся. Не ориентирована на всех участников образовательного процесса.
МОУ Туношёнская средняя общеобразовательная школа имени Героя России Селезнёва А.А., программа «Здоровье школьника»	Задачами программы является своевременное выявление у детей заболеваний и оказание медицинских услуг по оздоровлению и адаптации; создание единой организационной структуры для обеспечения оказания помощи и воздействия на каждого подростка в зависимости от ситуации или проблем, с которыми он может столкнуться.	Программа представляет собой перечень мероприятий. Отсутствует системный подход в организации просвещения педагогических работников и родителей учащихся вопросам сохранения и укрепления здоровья. Не продумана организация совместной деятельности с социальными партнёрами, проведение мониторинга.
МОУ «Кебратская средняя общеобразовательная школа», программа «Здоровье школьника»	Задачами программы является повышение уровня информированности учеников, их родителей и педагогов; формирование позитивного отношения к сохранению здоровья в каждом школьнике; формирование взаимоотношений с окружающим миром; разработать мониторинг состояния здоровья учащихся; создание условий для формирования психически здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека.	В программе отсутствуют целевые подпрограммы по направлениям деятельности и поставленным задачам. В программе перечислены основные мероприятия, при этом не сопоставлены мероприятия с задачами программы и не прописаны индикаторы достижения запланированных результатов. Отсутствует разработанный план взаимодействия с социальными партнёрами.
ГОУ СОШ № 1371 города Москвы, программа «Здоровье»	Задачи программы: укрепить материально-техническую базу школы; разработать и внедрить современные формы физического воспитания; совершенствовать организацию питания детей;	В программе не рассматриваются в качестве субъектов родители учащихся (законные представители). Не предусматривается взаимодействие с социальными партнёрами.

	продолжать работу по санитарно-гигиеническому просвещению школьников и пропаганде здорового образа жизни; продолжать работу по профилактике вредных привычек среди учащихся.	
МОУ СОШ № 57 Краснодарского края, комплексная программа «Здоровье»	Задачи: отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения; создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни; популяризация преимуществ здорового образа жизни; просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.	Нет целевых программ в соответствии с определёнными задачами программы. Есть план мероприятий по направлениям. В качестве социальных партнёров выступают только поликлиники и ГИБДД. Не обозначены индикаторы достижения результата реализации программы, с учётом того, что, в соответствии с программой, результат один – это здоровый ребёнок.

Необходимое ресурсное обеспечение при применении инновационного продукта

- *кадровый состав*, готовый к реализации проекта, прошедший соответствующее обучение: заместитель директора по УВР (курсовая подготовка по программе СПБАППО «Ресурсы развития школы», по программе ГУ-ВШЭ «Управление государственным образовательным учреждением в условиях системных изменений»); педагогические работники (курсовая подготовка по программе СПБАППО «Здоровьесберегающие образовательные технологии», «Освоение современного педагогического опыта», «Современная полифункциональная и интерактивная коррекционно-развивающая среда», «Лаборатория образовательных технологий», «Современные технологии лечебной и оздоровительной физической культуры в дошкольных и школьных коррекционных учреждениях» СПб ГМУ им. Павлова); медицинские работники; научный руководитель по направлению школьного проекта.
- *материально-техническая база, соответствующая задачам проекта*

Материально-технические условия реализации проекта: помещения библиотек (наличие читального зала, читательских мест); помещениям для занятий творческих групп педагогов, лабораторий и пр. в рамках реализации проекта, актовый зал для проведения массовых мероприятий, галочкамера, кабинеты БОС-здоровье, тренажёры «ТИСС», бассейн, тренажёрные залы, спортивные залы, спортивные площадки, оборудованные спортивные стадионы.

Материальное и информационное оснащение обеспечивающее создание и использование информации (в том числе письмо, запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео - сопровождением и графическим сопровождением, общение в Интернете); интерактивные средства информатизации: проектор, электронная доска, графические планшеты; средства печати и тиражирования: ксерокс, принтер, МФУ; получение информации из открытого

образовательного информационного пространства; обработку материалов и информации с использованием технологических инструментов; регистрацию хода реализации проекта (выступлений, дискуссий, экспериментов); размещение материалов и работ в информационной среде учреждения; проведение массовых мероприятий, собраний педагогического коллектива.

- *методические*

Учебные программы: «Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (для учителей общеобразовательных учреждений), «Система профилактики нездорового образа жизни» (для классных руководителей общеобразовательных учреждений), «Формирование навыков здорового образа жизни у школьников» (для воспитателей школ, классных руководителей), «Система физкультурно-оздоровительной работы в школе» (для педагогов по организации внеклассной работы по физическому воспитанию). Методические рекомендации: «Проведение физкультминуток на уроке в школе», «Организация динамической паузы для учащихся начальных классов», «Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения у детей», «Мероприятия по профилактике гиподинамии». Тематические разработки уроков здоровья для школьников, дней здоровья для воспитанников ГДОУ, спортивных праздников, внеклассных мероприятий. Материалы лектория по сохранению здоровья детей для родителей. Программы оценки состояния здоровья воспитанников, обучающихся.

- *финансовая обеспеченность проекта*

расходы на оплату труда работников образовательного учреждения, включённых в проект; расходы на учебно-методическое и информационное обеспечение; расходы, связанные с обучением, повышением квалификации, самообразованием педагогических и административно-управленческих работников в рамках проводимой ОЭР; затраты на приобретение расходных материалов; хозяйственные расходы (за исключением расходов на содержание зданий и коммунальных расходов); всего около 196 тыс.рублей.

Технология внедрения инновационного продукта

ЧТО?

Школьный проект «Здоровая школа – в здоровье каждого», обеспечивающий создание системы координации деятельности образовательного учреждения по поддержке и сохранению здоровья школьников.

ДЛЯ ЧЕГО И ЗАЧЕМ?

Реализация проекта направлена на создание и развитие школьной инфраструктуры службы здоровья для обеспечения качества образования, сохранения и укрепления здоровья учащихся; на организацию эффективного социального партнерства школы в области поддержки здоровья участников образовательного процесса.

ДЛЯ КОГО?

Участники проекта учащиеся школы, педагогический коллектив, родители школьников, медицинские работники, научные учреждения города, общественные организации района.

КАК?

При разработке технологии реализации проекта учитывались принципы согласованности между школьными стратегиями и практикой в сферах, признаваемых и осознаваемых местным сообществом, которое заинтересовано в качестве работы по сохранению здоровья учащихся:

- сотрудничество и обучение, ориентируемые на действия детей по вопросам здоровья, в рамках учебных программ;
- принятие взгляда учащегося на здоровье;
- развитие стратегии здоровой школы;
- развитие среды жизнедеятельности детей в школе;
- развитие жизненных компетенций;
- эффективная связь с семьей и общественностью;
- создание действующих служб здоровья.

Учитывая принципы согласованности между школьными стратегиями и практикой, пожелания родителей учащихся, было определено *девять векторов проекта*:

- ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА: Комфорт. Безопасность. Здоровьесбережение.
- ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ
- ЗДОРОВЬЕ ПИТАНИЕ
- ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ
- ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ
- КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ
- КОМПЕТЕНТНОСТЬ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ
- МЕДИЦИНСКАЯ ГРАМНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Каждый из векторов представлен соответствующей подпрограммой, которая предполагает активное участие партнеров, родителей и самих учащихся.

Реализация проекта осуществляется поэтапно

1 этап – подготовительный

Анализ результатов деятельности школы по вопросу здоровьесбережения. Определение и подготовка ресурсов проекта: кадровых, методических, материально-технических, финансовых. Распределение круга обязанностей. Создание творческой группы педагогов.

2 этап – основной

Реализация целевых подпрограмм.

Подпрограмма 1. Здоровьесберегающее образование

Направление: внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания.

Задачи: адаптация образовательной программы с учётом реализации программ здоровьесбережения детей, разработка и внедрение в здоровьесберегающих технологий.

Основные мероприятия: практикумы по разработке образовательной программы, семинары «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, основной, средней школе», Внедрение образовательных программ оздоровительной направленности в воспитательно-оздоровительный процесс, Конференция «Здоровьесберегающая педагогика», Мастер-классы «Снятие усталости глаз», «Динамические паузы», «БОС-здоровье», «Тренажёры ТИСС», Подготовка публикаций с методическими разработками сценариев уроков и воспитательных мероприятий с элементами технологии здоровьесбережения.

Планируемый результат: созданы условия для формирования у воспитанников и обучающихся образовательных учреждений системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение и укрепление здоровья; разработана система внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс; снижено количество заболеваний и функциональных нарушений у школьников; учебный прогресс учащихся, снижение уровня утомляемости в обучении, созданы базы данных для работы педагогического коллектива по реализации проекта.

Социальные партнеры: районный информационно-методический центр, СПБАПО, СПбГМА, НИИЭМ им.Пастера, дыхательный центр Сметанкиных, НОУ «Биосвязь», ЦПМСС.

Подпрограмма 2. Комфортная среда образовательного учреждения

Направление: обеспечение условий для создания комфортной, безопасной, здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях.

Задача: отработка безопасной и комфортной среды школы

Основные мероприятия: педагогические мастерские по моделированию комфортной образовательной среды, лаборатории для воспитателей и педагогов «Профилактика дезадаптации детей», семинары для учителей «Система воспитательной работы школы по развитию творческой активности учащихся».

Прогнозируемый результат: минимизировано воздействие негативных факторов школы, отрицательно влияющих на здоровье воспитанников, обучающихся; снижение уровня тревожности в обучении и заболеваемости учащихся

Социальные партнёры: ЦПМСС, РГПУ им.А.И.Герцена, СПбГМА, Центр внешкольной работы «Академический», районный дом детского творчества, эколого-биологический центр «Крестовский остров».

Подпрограмма 3. Двигательная активность

Направление: обеспечение условий для формирования здорового образа жизни и оптимальной двигательной активности школьников.

Задачи: Интеграция физической активности в структуру дневного пребывания учащихся в школе; развитие компетенций учащихся в области активного образа жизни.

Основные мероприятия: работа школьных методических объединений по отработке обеспечения возможностей для физической активности в режиме дневного пребывания детей в школе, реализация дополнительных программ физического воспитания в школе, семинары для воспитателей и классных руководителей «Система внеклассных занятий, углубляющих знания о культуре здоровья, поддержании активного образа жизни, ограничения пассивно проводимого времени».

Планируемый результат: созданы условия для координации деятельности школьной системы образования и её социальных партнёров; разработаны и реализуются в школе дополнительные программы физического воспитания; повышение уровня физической активности учащихся.

Социальные партнёры: районный информационно-методический центр, ресурсный центр №179 «Образование и здоровье», Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, районный отдел образования, дом детского творчества.

Подпрограмма 4. Рациональное питание

Направление: создание условий для обеспечения учащихся рациональным питанием.

Задачи: обеспечение разнообразного питания, соответствующего физическим и диетическим потребностям детей; отработка программ популяризации правильного питания для формирования навыков здорового образа жизни.

Основные мероприятия: реализация в школе программы «Школьное меню», работа школы здоровья для родителей и учителей по теме организации рационального питания.

Планируемый результат: в школе реализуется программа «Школьное меню» и работает «Школа здоровья»; снижено количество заболеваний и функциональных нарушений органов у воспитанников, обучающихся образовательных учреждений.

Социальные партнёры: районный отдел образования, Центр питания кафедры гигиены детей и подростков и кафедра общей гигиены СПбГМА, кафедра гигиены детей и подростков и кафедра общей гигиены СПбГМА.

Подпрограмма 5. Профилактика нездорового образа жизни

Направление: отработка условий по профилактике нездорового образа жизни.

Задачи: укрепление психического здоровья учащихся; организация целенаправленной профилактики с целью уменьшения воздействия факторов риска и личной уязвимости; развития защитных механизмов.

Основные мероприятия: семинары «Профилактика нездорового образа жизни»; участие в работе районных Клубов для несовершеннолетних и их семей «Свой выбор», «Перспектива», «Гармония»; организация проведения ежегодного конкурса среди школьников "Соревнование классов, свободных от курения".

Планируемый результат: разработана система психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга показателей соматического и психического здоровья, мониторинга детского благополучия и мониторинга благополучия в образовательной среде воспитанников, обучающихся школы.

Социальные партнёры: ЦПМСС, районный информационно-методический центр, СПбГМА, ресурсный центр № 179 «Образование и здоровье».

Подпрограмма 6. Профилактика травматизма

Направление: создание условий по профилактике детского травматизма.

Задачи: координация работы по включению профилактики детского и подросткового травматизма в качестве единого всеобъемлющего подхода в программы воспитания детей.

Основные мероприятия: реализация программы «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма», семинары для школьных воспитателей и классных руководителей «Классные часы по темам предупреждения травматизма», работа органа детского школьного самоуправления.

Планируемый результат: в школе реализуется система профилактики травматизма воспитанников, обучающихся; реализуется программа «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма».

Социальные партнёры: ГИБДД, дом детского творчества, центр внешкольной работы «Академический».

Подпрограмма 7. Школа здоровья для родителей

Направление: расширение взаимодействия родителей и образовательных учреждений в вопросе сохранения здоровья детей.

Задачи: обеспечение оперативной помощи родителям с целью снижения рисков в

развитии детей, расширение участия родителей в образовании детей и в управлении школой.

Основные мероприятия: система консультационных часов для родителей по проблемам преодоления учебных затруднений и позитивного развития детей; создание системы участия родителей в качестве равноправных партнеров школы по поддержке здоровья детей.

Планируемый результат: разработаны технологии и механизмы координации действий школы, родительской общественности, научных учреждений и организаций здравоохранения.

Социальные партнёры: ЦПМСС, районный родительский комитет, СМИ.

Подпрограмма 8. Медицинская грамотность

Направление: отработка условий формирования медицинской грамотности у детей.

Задача: формирование медицинской грамотности воспитанников, обучающихся.

Основные мероприятия: реализация школьного проекта «Окружающая среда и здоровье»; семинары для учащихся «Профилактика инфекционных заболеваний»; конференция для учащихся «Гигиена окружающей среды и здоровье человека».

Планируемый результат: в школе реализуются программы, направленные на формирование медицинской грамотности учащихся; рост медицинской грамотности учащихся, рост социальной активности школьников.

Социальные партнёры: ресурсный центр № 179 «Образование и здоровье», международная академия экологии и безопасности жизнедеятельности, районный отдел здравоохранения, НИИ Пастера, районный информационно-методический центр, СПбГМА.

Подпрограмма 9. Школа здоровья для работников школы

Направление: отработка условий по сохранению здоровья педагогов и повышению их компетентности по проблеме здоровьесбережения детей.

Задачи: повышение компетентности педагогов школы; укрепление физического и психического здоровья педагогов.

Основные мероприятия: Лекторий для педагогов: «Особенности детей разных возрастных групп», «Профилактика вирусных заболеваний», «Профилактика инфекционных заболеваний», «Профилактика стресса», «Рациональное питание», «Поведение учителя в нестандартной ситуации на уроке»; курсы для специалистов школы «Профилактика и реабилитация после заболеваний органов верхних дыхательных путей».

Планируемый результат: созданы условия для повышения компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения; рост компетентности педагогов, повышение уровня удовлетворенности работой.

Социальные партнёры: Районный Научно-методический центр, ресурсный центр № 179 «Образование и здоровье», СПбГМА, НИИ Пастера, благотворительный фонд оказания помощи ВИЧ инфицированным детям, больным гепатитом.

3 этап – итоговый

Итоговый мониторинг достижения результатов реализации проекта.

Планирование устойчивого развития проекта в сроки отработки новых стандартов среднего (полного) общего образования.

Описание эффектов, достигаемых при использовании продукта

Для обучающихся	Современное качественное образование, обеспечивающее сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса. Комфортная обучающая и развивающая образовательная среда. Медицинская грамотность.
Для родительской общественности	Методические рекомендации по сохранению и укреплению здоровья школьников, проведению развивающих и коррекционных занятий с ребёнком в семье.
Для педагогической общественности	Методических рекомендаций по проведению учебных занятий с применением здоровьесберегающих технологий. Диагностические материалы по проведению исследования комфортности и безопасности условий обучения. Материалы психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга показателей соматического и психического здоровья, мониторинга детского благополучия и мониторинга благополучия в образовательной среде воспитанников, обучающихся школы
Для системы образования Санкт-Петербурга	Создание в образовательных учреждениях города школьной инфраструктуры службы здоровья для обеспечения качества образования, сохранения и укрепления здоровья учащихся. Организация в образовательных учреждениях города эффективного социального партнерства в области поддержки здоровья участников образовательного процесса Предлагаемый формат проекта, который состоит из девяти подпрограмм, а также информационно-методические базы продуктов и отработанная система распространения опыта позволит использовать проект любым образовательным учреждениям, включая районные учреждения дополнительного образования.

Возможные сложности при использовании продукта и пути их преодоления

Фактор риска	Пути преодоления
Смена координаторов проекта или отсутствие специалистов	Пролонгированная система подготовки кадров для реализации программы, опора на возможности ресурсного центра, Центра психолого-медико-социального сопровождения, информационно-методического центра.
Сложность включения в деятельность по разработке проекта	Соблюдение этапов реализации проекта, профессиональный диалог, стимулирование сотрудников.
Наличие профессиональных	Изучение научной литературы по теме проекта,

затруднений и недостаток педагогической компетентности по вопросам здоровьесбережения	организация повышения квалификации на базе учреждений дополнительного образования, организация обмена опытом, введение тьюторства.
Непринятие родителями учащихся идей проекта	Регулярное информирование родительской общественности о задачах и результатах проекта, проведение открытых уроков для родителей, обучение родителей вопросам здоровьесбережения школьников.
Отсутствие системного подхода	Разработка единой модели управления реализацией проекта.
Отсутствие единства у участников реализации проекта в понимании её целей, задач и пр.	Создание единого информационного пространства реализации проекта, активное использование Интернет пространства, использование возможностей сайта школы.
Дополнительная нагрузка на педагогов	Снижение трудозатрат педагогических работников за счёт использования возможностей социальных партнёров, непрерывное повышение квалификации (в т.ч. внутришкольное).

В приложении 2 представлена Образовательная программа «Учимся быть здоровыми»¹⁹, реализация которой является эффективной учебно-воспитательной здоровьесберегающей технологий.

¹⁹ Программа была представлена на Всероссийском конкурсе образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья школьников «Здоровое поколение» 2012г.

Глоссарий

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии - качественная характеристика любой образовательной технологии, ее «сертификат безопасности для здоровья», и совокупность тех принципов, приемов, методов педагогической работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения

Здоровьесберегающая образовательная технология - функциональная система организационных способов управления учебно-познавательной и практической деятельностью учащихся, научно и инструментально обеспечивающая сохранение и укрепление их здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим. Является одним из средств формирования здоровьесберегающей среды школы.

Здоровьесберегающая среда понимается как совокупность социально-педагогических условий, физиологических компонентов, способствующих реализации адаптивных возможностей школьников, факторов, влияющих на сохранение и развитие их здоровья.

Высокотехнологичная среда образовательного учреждения – это системно организованная совокупность информационного, технического, учебно-методического обеспечения, которая основывается на едином информационно-образовательном пространстве, построенном с помощью компьютерно-телекоммуникационных технологий взаимодействия, включающее в себя виртуальные библиотеки, базы данных, учебно-методические комплексы и расширенный дидактический аппарат.

Информатизация образования представляет собой область научно-практической деятельности человека, направленной на применение технологий и средств сбора, хранения, обработки и распространения информации, обеспечивающее систематизацию имеющихся и формирование новых знаний в сфере образования для достижения психолого-педагогических целей обучения и воспитания.

Средствами информатизации образования называют компьютерное аппаратное и программное обеспечение, а также их содержательное наполнение, используемые для достижения целей информатизации образования.

Литература

1. Антропова М.В., Манке Г.Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здоровоохранение Российской Федерации. – 1997. - № 3.
2. Абросимов Н.Б., Андреев И.С., Купцова С.Ю.. Безопасность для каждого. Самара. Изд-во НТЦ, 2005.
3. Балашова Г.Ф., Криволап Н.С., Хаткевич О.А.. Питание школьников. Минск, изд. ООО «Красико-Принт», 2003.
4. Баль Л.В., Барканова С.В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Москва, «Владос», 2002.
5. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. Разговор о правильном питании. Москва, «НЕСТЛЕ», 2003
6. Т.И.Бочкарёва, И.В.Абрамова. Здоровое питание школьников. Самара, ГОУ СИПКРО, 2005
7. Дегтерев Е.А., Сеницын Ю.Н.. Управление современной школой. Педагогика здоровья. Ростов-на Дону, «Учитель», 2005.
8. Демьянчук Р.В. Психическое развитие детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы и поведения / Глава в кн.: Специальная психология: Учебник для студентов высш. уч. заведений для направлений подготовки бакалавров (21б-"Психология") / Под ред. Л.М. Шипициной. СПб.: Речь, 2010.
9. Зеркина Е. Осторожно, Интернет! [электронный ресурс] URL: <http://masu-inform.ru>
10. Т.М.Жирова. Твоя жизнь-твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Волгоград, «Панорама», 2006.
11. Коменова Г.С., Мягкова А.Н. Учебная нагрузка и здоровье школьника/Человек. Культура. Здоровье. М., Генезис, 1997.
12. Коган В.В. Человек в потоке информации. Новосибирск. Наука. 1981.
13. Кучма В.Р., Степанова М.И. Современные гигиенические подходы к оценке влияния образовательных технологий на здоровье детей и подростков / Здоровье населения и среда обитания. – 2002. - № 2.
14. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. – (Педагогика. Психология. Управление.)
15. Ковалько В.И. Школа физкультминуток: Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: «ВАКО», 2005, 208 с. – (Мастерская учителя).
16. Курбатова Л. Мозг, творчество.//Начальная школа плюс: до и после, 2003, №5,
17. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Москва, «ВАКО», 2004.
18. Латфуллина Р., Сайтфутдинова А.. Ландшафтный дизайн пришкольного участка. Казань, 2012.
19. Макарова В.И., Дегтева Г.Н., Афанасенкова Н.В. и др. Подходы к сохранению здоровья детей в условиях интенсификации образовательного процесса // Российский педиатрический журнал. – 2000. - № 3.
20. Малых Т. А. Педагогические условия развития информационной безопасности младшего школьника [электронный ресурс] URL:<http://www.ifap.ru/library>

21. Моховикова Л. О здоровье и самосовершенствовании. Библия. Народная мудрость. Наука. Тольятти, «Форум», 2008г
22. Мякинченко Б.Б., Селуянов В.Н. «Оздоровительная тренировка по системе ИЗОТОН», Спорт Академ-Пресс, 2001 год
23. О.Ю.Миляева. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся. г.Лобня, 2011.
24. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. -М., 2002.
25. Методические рекомендации «Здоровьесбережение учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение среднего общего образования (комплексный подход)». Н. Ф. Фарино, И. В. Жуковская, и др., 2006.
26. Ю.В.Науменко. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Москва, «Глобус», 2009.
27. А.О.Огурцова. Современные технологии физкультурно-оздоровительной направленности.
28. Перечень профилактических и оздоровительных технологий, реализуемых в образовательных учреждениях. Учебное пособие. В.Р.Кучма, Л.М.Сухарева и др. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков. М.: 2006.
29. Педагогика и психология семейного воспитания / М.П. Осипова и др. Минск: ИВЦ Минфина, 2008. 360 с.
30. Психология семейных отношений с основами семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; Под ред. Е.Г. Силиевой. М.: Издательский центр «Академия», 2002. (2009) 192 с.
31. Пиколов А.И. Обучение и здоровье: Методическое пособие. М., 1988.
32. Рзянкина М.Ф., Андрюшкина Е.Н.. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Ростов-на Дону, «Феникс», 2007.
33. Сборник статей "Физическое воспитание детей", сост. Л.В.Русскова, Л.И.Баканенкова, М., 1982.
34. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – Москва, 2002.
35. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
36. Е.П.Савина, Т.А.Мацкевич, А.П.Шевченко. Школа как здоровьесберегающая система. Творчество. Самара, «Книга»,2002.
37. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с. – (Семейная библиотека)
38. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРТИ, 2003.
39. Смирнов Н.К.. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва, «АРКТИ», 2006.

40. Ступницкая М.А., Белов А.В., Родионов В.А. Критериальное оценивание как здоровьесберегающий фактор школьной среды. // Школа здоровья, 2003, №3.
41. Сухарев А.Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / Здоровые дети России в XXI веке. М. – 2000.
42. Семья: психология, педагогика, социальная работа / Под ред. А.А. Реана. М.: АСТ, 2010. 576 с.
43. Л.М.Сураева, В.Е.Якунин, В.Е.Иванова. Педагогика и психология здоровья школьников. Тольятти, издательство Фонда «Развитие через образование», 2002.
44. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Обухова Л.А. Нетрадиционные формы работы с родителями. М.: 5 за знания, 2005. 240 с.
45. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2010 №373
46. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010 №1897
47. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утверждён приказом Министерства образования и науки от 17.05.2012 №413 И.В.Чупаха, Е.З.Пужаева, И.Ю.Соколова. Здоровьесберегающие технологии. Москва, «Илекса», 2003.
48. Халиман Г.И. Методические рекомендации для медицинских работников, педагогов и лиц, занимающихся профилактической работой с подростками, 2010
49. Хрущев С.В. Оздоровление детей (современные проблемы): Хроника / Хрущев С.В., Шлейфер А.А. // Вестн. спорт. медицины России. - 1994. - N1
50. Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград, «Учитель», 2007.
51. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Серия: Посоветуйте, доктор / Издательство: Метафора, 2007 г.
52. Шапиро С. и др. Питание и ваше здоровье. Фонд Сороса, Нижний Новгород, 1994.
53. Шамова Т.И.. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Москва, «Перспектива», 2008.
54. Шклярова О.А., Козупица Г.С., Федорахина О.В.. Оздоровительные технологии в педагогическом процессе. Тольятти, издательство Фонда «Развитие через образование», 2001.

Школьный проект «Здоровая школа – в здоровье каждого»

Информационная карта проекта

Название проекта	Здоровая школа - в здоровье каждого
Основание для разработки	Решение педагогического совета школы-интерната № 9
Заказчик	Педагогический совет школы-интерната № 9
Разработчик	Авторский коллектив школы-интерната № 9 Калининского района Санкт-Петербурга
Нормативная база	<p>Концептуальные документы, целевые, межведомственные программы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка. (Генеральная ассамблея ООН 5 декабря 1989 года). Ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.1990г.); • Национальная доктрина образования в РФ (до 2025 г.) Постановление Правительства РФ от 04.10. 2000г. № 751; • Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Утверждена Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г., Пр-271); • Приоритетный национальный проект «Образование». (Принят Советом при Президенте России по реализации приоритетных национальных проектов от 16.03.2006 г.); • Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 31.01.2008 N 124-р "Об утверждении концепции создания службы здоровья в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга"
	<p>Акты, регулирующие государственную политику в интересах детей, в которой охрана здоровья детей представлена как ее компонент</p> <ul style="list-style-type: none"> • Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ • Федеральный закон от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
Инновационная идея	Школьная система образования будет обеспечивать качество образования и способствовать сохранению здоровья учащихся, если осуществляется эффективное внутришкольное взаимодействие и социальное партнерство образовательного учреждения в области поддержки и сохранения здоровья участников образовательного процесса, направленное на развитие школьных инфраструктур службы здоровья.
Цели и задачи	<p><i>Цель:</i> создать систему координации деятельности школы-интерната по поддержке и сохранению здоровья школьников</p> <p><i>Задачи:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • адаптация образовательной программы с учётом реализации программ здоровьесбережения детей, • разработка и внедрение в здоровьесберегающих технологий, • отработка безопасной и комфортной среды школы,

	<ul style="list-style-type: none"> • интеграция физической активности в структуру дневного пребывания учащихся в школе, • развитие компетенций учащихся в области активного образа жизни, • обеспечение разнообразного питания, соответствующего физическим и диетическим потребностям детей, • отработка программ популяризации правильного питания для формирования навыков здорового образа жизни, • укрепление психического здоровья учащихся, • организация целенаправленной профилактики с целью уменьшения воздействия факторов риска и личной уязвимости, развития защитных механизмов, • координация работы по включению профилактики детского и подросткового травматизма в качестве единого всеобъемлющего подхода в программы воспитания детей, • обеспечение оперативной помощи родителям с целью снижения рисков в развитии детей, • расширение участия родителей в образовании детей и в управлении школой, • формирование медицинской грамотности воспитанников, обучающихся, • повышение компетентности педагогов школы, • укрепление физического и психического здоровья педагогов.
Основные подпрограммы	<ul style="list-style-type: none"> • Здоровьесберегающее образование • Комфортная среда образовательного учреждения • Двигательная активность • Рациональное питание • Профилактика нездорового образа жизни • Профилактика травматизма • Школа здоровья для родителей • Медицинская грамотность • Школа здоровья для работников школы
Исполнитель	Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат (VI вида) №9 Калининского района Санкт-Петербурга
Финансирование	196 тыс. рублей из средств бюджета
Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • созданы условия для формирования у воспитанников и обучающихся образовательных учреждений системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение и укрепление здоровья, • разработана система внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс, • снижено количество заболеваний и функциональных нарушений у школьников, • учебный прогресс учащихся, снижение уровня утомляемости в обучении,

	<ul style="list-style-type: none"> • созданы базы данных для работы педагогического коллектива по реализации проекта «Здоровье», • минимизировано воздействие негативных факторов школы, отрицательно влияющих на здоровье воспитанников, обучающихся, • снижение уровня тревожности в обучении и заболеваемости учащихся, • созданы условия для координации деятельности школьной системы образования и её социальных партнёров, • разработаны и реализуются в школе дополнительные программы физического воспитания, • повышение уровня физической активности учащихся, • в школе реализуется программа «Школьное меню» и работает «Школа здоровья», • снижено количество заболеваний и функциональных нарушений органов у воспитанников, обучающихся образовательных учреждений, • разработана система психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга показателей соматического и психического здоровья, мониторинга детского благополучия и мониторинга благополучия в образовательной среде воспитанников, обучающихся школы, • в школе реализуется система профилактики травматизма воспитанников, обучающихся, • реализуется программа «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма», • разработаны технологии и механизмы координации действий школы, родительской общественности, научных учреждений и организаций здравоохранения, • в школе реализуются программы, направленные на формирование медицинской грамотности учащихся, • рост медицинской грамотности учащихся, рост социальной активности школьников, • созданы условия для повышения компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения, • рост компетентности педагогов, повышение уровня удовлетворенности работой.
Срок реализации	Два года
Контроль	Организацию контроля ОЭР осуществляет заказчик

Постановка проблемы

Основой проекта «Здоровье» является утвержденная указом Президента России национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». В данном документе, определяющим государственную политику в сфере образования, одним из направлений выделено – сохранение и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников. Решение вопросов питания, медицинского обслуживания, внеклассных спортивно-оздоровительных занятий, профилактических программ, здорового образа жизни возможно только при создании системы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья школьников.

В современных условиях развития российского образования существенно возрастает интерес людей, профессионально заинтересованных в работе образовательных учреждений по проблеме сохранения и укрепления здоровья учащихся. Педагогические коллективы школ испытывают затруднения ввиду недостаточной координации этой работы с теми социальными партнерами, которые также заинтересованы в становлении и развитии системы здоровьесбережения: высшими учебными заведениями, исследовательскими институтами, учреждениями здравоохранения, учреждениями дополнительного образования и др.

Условия и предпосылки для реализации проекта

В школе-интернате в 2009 году была организована творческая группа с целью аудита, координации и разработки перспективных направлений работы в области здоровьесбережения.

Был выполнен анализ результатов работы школы-интерната по проблемам здоровья сохранения и укрепления здоровья учащихся, который включал:

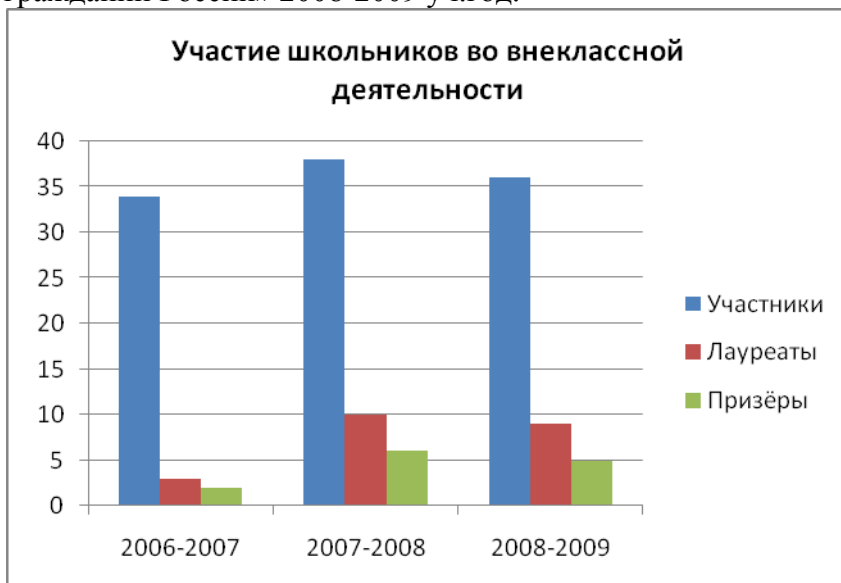
- результаты мониторинга качества образования;
- анализ потребностей учащихся, родителей и педагогов;
- анализ предложений участников педагогического совета.



Показатели успеваемости за последние три учебных года улучшились на 1,1%. Доля учащихся, успевающих на «4» и «5» практически не изменилась. При этом не успевают всего трое учащихся из 119 школьников. Двое учащихся не усвоили программу из-за пропусков занятий в связи с болезнью, у одного учащегося было пробное обучение и должна быть смена программы. В рамках программы поддержки талантливой молодежи поддерживается высокий уровень включенности учащихся в творческие проекты и проекты социальной направленности.

Наблюдаются стабильные показатели участия школьников во внеклассных мероприятиях. С учётом огрaченных возможностей здоровья 31% учащихся школы-интернаты в 2008-2009 учебном году приняли участие во внеклассных мероприятиях. Команда школы – лауреат городского конкурса «Успешная школа глазами учеников»

2007-2008 уч.год. Команда актива «Созвездие 9» - победитель всероссийской акции «Я – гражданин России» 2008-2009 уч.год.



Второе место в районном конкурсе «Шаг к карьере» и победа в номинации «Лучший социальный проект» 2007-2008 уч.год.

Среди других достижений школьников:
 ✓ победа в составе сборной команды Санкт-Петербурга по бочче в чемпионате России,
 ✓ II и III места в соревнованиях по дартсу (2010 год),

- ✓ Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике в рамках Спартакиады Калининского района,
- ✓ призовые места в первенстве Санкт-Петербурга по плаванию,
- ✓ IV место в Спартакиаде Санкт-Петербурга по плаванию,
- ✓ Призовые места на XXX Всероссийском фестивале «Спорт и творчество»,
- ✓ участие в международных соревнованиях по настольному теннису,
- ✓ IV место на первенстве России по стрельбе из лука,
- ✓ призовые места в районном конкурсе «Мир фантазий и открытий»,
- ✓ участие в международном экологическом фестивале,
- ✓ победа в районном этапе фестиваля-конкурса лидеров детских общественных организаций "Как вести за собой" (2010 год),
- ✓ учащиеся - лауреаты конкурса молодежного плаката "С чего начинается Родина".

За последние три года на 9% увеличилось количество учащихся, выполняющих творческие работы с использованием средств информатизации.

Результативность занятий учащимися лечебной физической культурой



Показатели изменения двигательных возможностей учащихся имеют положительную динамику. 85 % учащихся закончили по физической культуре текущий учебный год на «отлично». В 2008-2009 учебном году 13 учащихся (диагноз – детский церебральный паралич) продемонстрировали позитивную динамику состояния здоровья.

Уровень удовлетворенности учащихся своими школьными достижениями имеет достаточный показатель с учётом ограниченных возможностей здоровья школьников, что

может быть обусловлено высокими результатами школы и активным участием в различных конкурсах, конференциях, олимпиадах и социальных проектах, а также позитивным отношением к этой деятельности педагогов и родителей.

Школьники, которые удовлетворены своими школьными достижениями (в %)

Страны	Мальчики, лет		Девочки	
	11 лет	15 лет	11 лет	15 лет
Санкт-Петербург	26	35	35	48
Школа-интернат	28	37	38	44

Результаты социологического опроса родителей учащихся школы в 2008 году (рис.1), показали повышенный уровень удовлетворенности качеством и условиями учебного процесса.

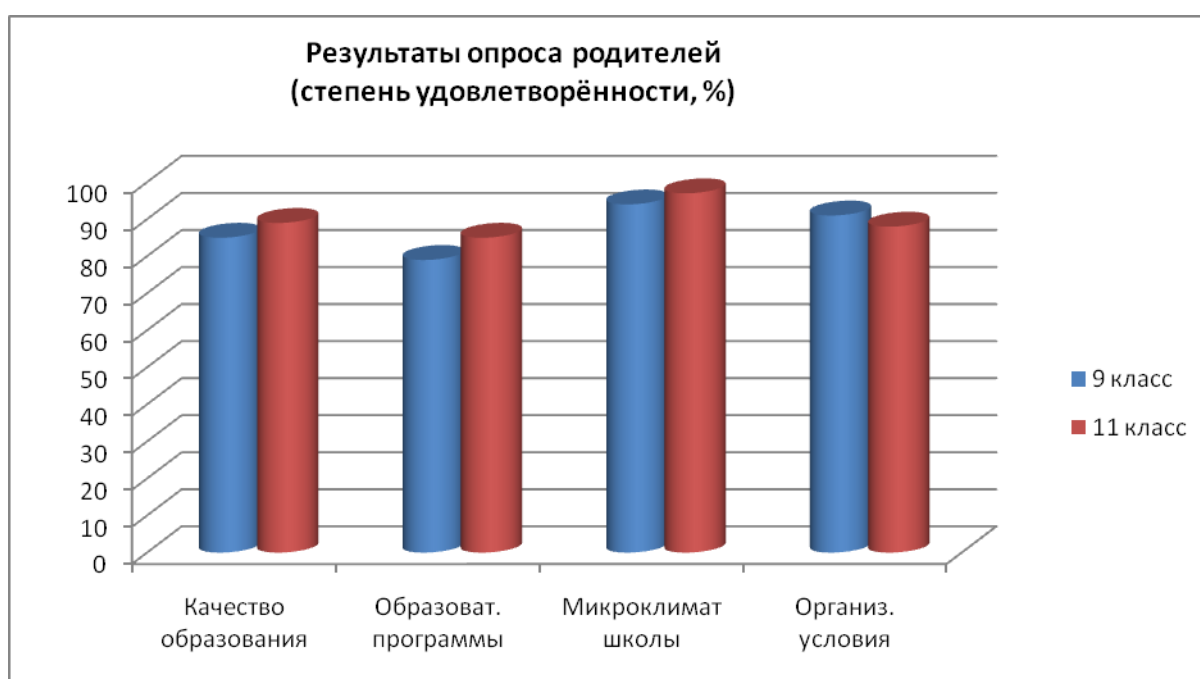


Рис. 1 Степень удовлетворенности родителей учащихся школы-интерната

Анализ медицинской статистики школы-интерната показывает, что наиболее распространенными заболеваниями, за исключением «профильного» для школы-интерната VI вида заболевания опорно-двигательного аппарата (детский церебральный паралич), являются нарушения зрения, пищеварения, эндокринной системы. Офтальмологические заболевания имеют тенденцию прогрессировать в процессе школьного обучения, что по данным опросов родителей является наиболее актуальной проблемой.

По результатам проведенного мониторинга потребностей родителей в сфере здоровья детей были выявлены следующие (в порядке значимости):

- коррекция заболеваний опорно-двигательного аппарата,
- психологическое благополучие (адаптация),
- здоровое питание и режим,
- профилактика инфекционных заболеваний,
- сохранение зрения,

- грамотность в сфере сохранения здоровья.

Среди потребностей педагогов школы-интерната в области здоровья преобладают:

- потребность в знании специфики правильного подхода в процессе обучения к детям с хроническими заболеваниями,
- потребность в знании методик эмоциональной саморегуляции, психологической разгрузки, поддержания тонуса и преодоления стрессов.

Предложения социальных партнеров школы-интерната, собранные в ходе семинаров, конференций и других мероприятий:

- ✓ проведение сопоставимого мониторинга благополучия учащихся,
- ✓ создание в школе-интернате инфраструктуры для поддержки и укрепления здоровья школьников,
- ✓ координация работы школы-интерната с социальными партнерами, занимающимися вопросами здоровья,
- ✓ обучение педагогов основам здоровьесберегающих технологий.

Проведенный анализ позволил подготовить концептуальные основы школьной инициативы по созданию системы образовательного учреждения, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Концепция проекта

Методологической основой проекта являются концептуальные положения здоровьесберегающей педагогики - системы, создающей максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (воспитанников, учащихся, педагогов и др.), в которую входит:

- использование данных мониторинга состояния здоровья детей,
- учет особенностей возрастного развития ребёнка и разработка образовательной стратегии,
- создание благоприятного психологического микроклимата в процессе реализации технологии,
- использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности воспитанников, обучающихся.

Теоретико-методологическую основу проекта составили системный, деятельностный подходы, концепции педагогического управления и менеджмента в образовании.

Ведущие принципы реализации проекта:

1. Принцип не нанесения вреда
2. Принцип приоритета заботы о здоровье учащихся и педагогов
3. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья)
4. Принцип непрерывности и преемственности
5. Принцип субъект-субъектного взаимоотношения с учащимися
6. Принцип соответствия сознания и организация обучения возрастным особенностям учащихся.

7. Принцип сочетания охранительной и тренирующей стратегии.

Стратегический фокус проекта - эффективное социальное партнерство образовательного учреждения в области поддержки и сохранения здоровья участников образовательного процесса, направленное на развитие школьных инфраструктур службы здоровья.

Участники проекта учащиеся школы-интерната, педагогический коллектив, родители школьников, медицинские работники, научные учреждения города, общественные организации района.

Цель проекта – создать систему координации деятельности школы-интерната по поддержке и сохранению здоровья школьников.

Оценка реализации проекта проводится:

- методами оценки адаптации детей к школьному образованию, методами анализа успеваемости, академических и социальных достижений учащихся;
- опросами восприятия благополучия ребенка в школьном образовании;
- при помощи неспецифических опросников оценки качества жизни Европейской группы изучения качества жизни, индекса общего психологического благополучия.

Использование этих методов позволит:

- проводить сопоставления состояния учащихся школы относительно общероссийских и региональных данных,
- прослеживать воздействие проекта относительно учащихся школы в целом, согласно их возрасту и каждого ученика с учетом имеющихся особенностей хронических заболеваний.

Предполагается оценка воздействия программ школы на функционирование учащихся по показателям их личного благополучия:

- адаптация учащихся,
- академические и личностные достижения,
- социальная активность,
- физическая активность,
- оценка учащимися восприятия своего здоровья

Стратегический план работы школы по реализации проекта

Принципы согласованности между школьными стратегиями и практикой в сферах, признаваемых и осознаваемых местным сообществом, которое заинтересовано в качестве работы по сохранению здоровья учащихся:

- сотрудничество и обучение, ориентируемые на действия детей по вопросам здоровья, в рамках учебных программ;
- принятие собственного взгляда учащегося на здоровье;
- развитие стратегии здоровой школы;
- развитие среды жизнедеятельности детей в школе;

- развитие жизненных компетенций;
- эффективная связь с семьей и общественностью;
- создание действующих служб здоровья.

Учитывая принципы согласованности между школьными стратегиями и практикой, пожелания родителей учащихся, было определено девять векторов проекта «Здоровье»:

- ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС
- ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА: Комфорт. Безопасность. Здоровьесбережение.
- ДВИЖЕНИЕ – ЭТО ЖИЗНЬ
- ЗДОРОВЬЕ ПИТАНИЕ
- ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ
- ДЕТСКИЙ ТРАВМАТИЗМ
- КОМПЕТЕНТНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ
- КОМПЕТЕНТНОСТЬ РАБОТНИКОВ ШКОЛЫ
- МЕДИЦИНСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ

Каждый из векторов представлен соответствующей подпрограммой, которая предполагает активное участие партнеров, родителей и самих учащихся.

Распространение продуктов проекта планируется: на семинарах по плану школы-интерната, в докладах и сообщениях на конференциях и круглых столах, средствами публикаций, сетевым способом на сайте школы.

Задачи и мероприятия проекта

Подпрограмма 1. Здоровьесберегающее образование

Направление: внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Адаптация образовательной программы с учётом реализации программ здоровьесбережения детей Разработка и внедрение в здоровьесберегающих технологий	Практикумы по разработке образовательной программы	Созданы условия для формирования у воспитанников и обучающихся образовательных учреждений системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, мотивации на сохранение и укрепление здоровья. Разработана система внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. Снижено количество заболеваний и функциональных нарушений у школьников. Учебный прогресс учащихся, снижение уровня утомляемости в обучении. Созданы базы данных для	НМЦ АППО	Аналитический отчёт
	Семинары «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе, основной, средней школе»		НМЦ АППО СПбГМА ОЗ АКР СПб НИИЭМ им. Пастера Дыхательный Центр Сметанкиных	План проведения
	Внедрение образовательных программ оздоровительной направленности в воспитательно-оздоровительный процесс		ОО АКР СПб НМЦ АППО	Отчёт
	Конференции «Здоровьесберегающая педагогика»		ЦПМСС РГПУ им. А.И.Герцена	План проведения

	Мастер-классы «Снятие усталости глаз», «Динамические паузы», «БОС-здоровье», «Тренажёры ТИСС»	работы педагогического коллектива по реализации проекта «Здоровье»	ЦПМСС СПбГМА Поликлиника	Справка
	Подготовка публикаций с методическими разработками сценариев уроков и воспитательных мероприятий с элементами технологии здоровьесбережения		НМЦ ЦПМСС	Публикация

Подпрограмма 2. Комфортная среда образовательного учреждения

Направление: обеспечение условий для создания комфортной, безопасной, здоровьесберегающей среды в образовательных учреждениях

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Отработка безопасной и комфортной среды школы	Педагогические мастерские по моделированию комфортной образовательной среды	Минимизировано воздействие негативных факторов школы, отрицательно влияющих на здоровье воспитанников, обучающихся. Снижение уровня тревожности в обучении и заболеваемости учащихся	ЦПМСС РГПУ им.А.И.Герце на	Информ. отчёт
	Лаборатории для воспитателей и педагогов «Профилактика дезадаптации детей»		ЦПМСС СПбГМА	Методические рекомендации
	Семинары для учителей «Система воспитательной работы школы по развитию творческой активности учащихся»		ЦВР МО ДДТ Эколого-биологический центр «Крестовский остров»	Методические рекомендации

Подпрограмма 3. Двигательная активность

Направление: обеспечение условий для формирования здорового образа жизни и оптимальной двигательной активности школьников

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Интеграция физической активности в структуру дневного пребывания учащихся в школе Развитие компетенций учащихся в	Работа школьных методических объединений по отработке обеспечения возможностей для физической активности в режиме дневного	Созданы условия для координации деятельности школьной системы образования и её социальных партнёров. Разработаны и реализуются в школе дополнительные программы физического	НМЦ РЦ Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической	Методические рекомендации для руководителей и педагогов

области активного образа жизни	пребывания детей в школе	воспитания. Повышение уровня физической активности учащихся	культуры	
	Реализация дополнительных программ физического воспитания в школе		ОО АКР ЦВР ДДЮТ	Учебные планы и программы
	Семинары для воспитателей и классных руководителей «Система внеклассных занятий, углубляющих знания о культуре здоровья, поддержании активного образа жизни, ограничения пассивно проводимого времени»		НМЦ РЦ МО	Публикация

Подпрограмма 4. Рациональное питание

Направление: создание условий для обеспечения учащихся рациональным питанием

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Обеспечение разнообразного питания, соответствующего физическим и диетическим потребностям детей. Отработка программ популяризации правильного питания для формирования навыков здорового образа жизни	Реализация в школе программы «Школьное меню»	В школе реализуется программа «Школьное меню» и работает «Школа здоровья». Снижено количество заболеваний и функциональных нарушений органов у воспитанников, обучающихся образовательных учреждений	ОО АКР СПб ГКМ Центр питания Кафедра гигиены детей и подростков и кафедра общей гигиены СПбГМА	Аналитический отчёт
	Работа школы здоровья для родителей и учителей по теме организации рационального питания		ОУ Кафедра гигиены детей и подростков и кафедра общей гигиены СПбГМА	Информационный отчёт

Подпрограмма 5. Профилактика нездорового образа жизни

Направление: отработка условий по профилактике нездорового образа жизни

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Укрепление психического здоровья учащихся Организация целенаправленной профилактики с	Семинары «Профилактика нездорового образа жизни»	Разработана система психолого-педагогического и медико-физиологического мониторинга показателей соматического и психического здоровья,	НМЦ ЦПМСС Благотворительный фонд оказания помощи ВИЧ —	Методические рекомендации для ОУ и ГДОУ

целью уменьшения воздействия факторов риска и личной уязвимости, развития защитных механизмов		мониторинга детского благополучия и мониторинга благополучия в образовательной среде воспитанников, обучающихся школы.	инфицированным детям, больным гепатитами В и С	
	Конференции «Помоги себе»		РЦ ЦПМСС СПбГМА	Информационный отчёт
	Участие в работе районных Клубов для несовершеннолетних и их семей «Свой выбор», «Перспектива», «Гармония»		АКР	Информационный отчёт
	Организация проведения ежегодного конкурса среди школьников "Соревнование классов, свободных от курения":		НМЦ ЦПМСС	Аналитическая справка

Подпрограмма 6. Профилактика травматизма

Направление: создание условий по профилактике детского травматизма

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Координация работы по включению профилактики детского и подросткового травматизма в качестве единого всеобъемлющего подхода в программы воспитания детей	Реализация программы «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма»	В школе реализуется система профилактики травматизма воспитанников, обучающихся. Реализуется программа «Предупреждение дорожно-транспортного травматизма»	ГИБДД ДДТ	Аналитический отчёт
	Семинары для школьных воспитателей и классных руководителей «Классные часы по темам предупреждения травматизма»		ДДТ	Справка
	Работа органа детского школьного самоуправления «Лидер»		ЦВР	Аналитический отчёт

Подпрограмма 7. Школа здоровья для родителей

Направление: расширение взаимодействия родителей и образовательных учреждений в вопросе сохранения здоровья детей

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
--------	-------------	-----------------------	---------------------	---------------------------

Обеспечение оперативной помощи родителям с целью снижения рисков в развитии детей	Система консультационных часов для родителей по проблемам преодоления учебных затруднений и позитивного развития детей	Разработаны технологии и механизмы координации действий школы, родительской общности, научных учреждений и организаций здравоохранения.	ЦПМСС	Информационный отчёт
Расширение участия родителей в образовании детей и в управлении школой	Создание системы участия родителей в качестве равноправных партнёров школы по поддержке здоровья детей		ЦПМСС СМИ	Информационный отчёт

Подпрограмма 8. Медицинская грамотность

Направление: отработка условий формирования медицинской грамотности у детей

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Формирование медицинской грамотности обучающихся	Реализация школьного проекта «Окружающая среда и здоровье»	В школе реализуются программы, направленные на формирование медицинской грамотности учащихся Рост медицинской грамотности учащихся, рост социальной активности школьников.	РЦ Международная академия экологии и безопасности жизнедеятельности	Аналитический отчёт
	Семинары для учащихся «Профилактика инфекционных заболеваний»		ОЗ АКР СПб РЦ НИИ Пастера	Справка
	Конференция для учащихся «Гигиена окружающей среды и здоровье человека»		НМЦ РЦ СПбГМА	Информ. отчёт

Подпрограмма 9. Школа здоровья для работников школы

Направление: отработка условий по сохранению здоровья педагогов и повышению их компетентности по проблеме здоровьесбережения детей

Задачи	Мероприятия	Планируемый результат	Социальные партнёры	Представление результатов
Повышение компетентности педагогов школы Укрепление физического и психического здоровья педагогов	Лекторий для педагогов: «Особенности детей разных возрастных групп», «Профилактика вирусных заболеваний», «Профилактика инфекционных заболеваний», «Профилактика стресса» «Рациональное	Созданы условия для повышения компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения. Рост компетентности педагогов, повышение уровня удовлетворенности работой.	НМЦ РЦ ЦПМСС СПбГМА им. И.И. Мечникова НИИ Пастера Благотворительный фонд оказания помощи ВИЧ инфицированным детям,	Методические рекомендации для педагогов Публикации

	питание», «Поведение учителя в нестандартной ситуации на уроке»		большим гепатитами В и С	
	Курсы для специалистов школы «Профилактика и реабилитация после заболеваний органов верхних дыхательных путей»		РЦ	Информационная справка

Индикаторы достижения конечных результатов реализации проекта

- Разработана и реализуется организационная модель координации деятельности школьной системы образования и её партнёров.
- В школе реализуются программы, направленные на формирование медицинской грамотности учащихся.
- Положительная динамика по снижению утомляемости.
- Положительная динамика по снижению уровня тревожности учащихся.
- Расширился спектр и увеличилось количество участия детей в мероприятиях.
- Рост показателей физической активности учащихся, выраженных в чел./часах.
- Положительная динамика по показателям количества внедрённых в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
- В наличии имеются программы мониторинга.
- Расширен перечень мероприятий, направленных на создание комфортной образовательной среды.
- Имеются в наличии и реализуются дополнительные программы физического воспитания.
- Рост количества детей, охваченных мероприятиями по оздоровлению.
- Положительная динамика в снижении количества заболеваний и функциональных нарушений у детей.
- Снижение показателей травматизма учащихся.
- Имеются в наличии аналитические материалы, отражающие эффективность реализации программы.
- Имеются в наличии и реализуются целевые программы.
- В школе работает лекторий «Школы здоровья» для родителей.
- Имеются в наличии методические рекомендации по использованию в образовательных учреждениях района разработанных технологий.
- Наличие результатов диагностирования, подтверждающих достижения данного результата.
- Имеются в наличии базы данных.

Устойчивое развитие проекта

Школьная политика и действия, направленные на поддержку и улучшение состояния здоровья школьников, нуждаются в солидарности работников школ, специалистов и родителей. Таким образом, проект предполагает мобилизацию широкого круга партнеров по целому ряду конкретных направлений работы на различных уровнях управления и регулирования. Создание коалиции для эффективности действий требует дополнительных ресурсов, ввиду этого школа планирует установление контактов по данному направлению работы с районными учреждениями общего и дополнительного образования.

Необходимо создание баз данных по оценке воздействия проекта «Здоровье» на достижение заявленных в инициативе «Наша новая школа» и Стратегии развития системы образования Санкт-Петербурга на период до 2020 года «Петербургская школа 2020» задач. Базы данных планируется создать совместно с ЦПМСС и информационным отделом ИМЦ района.

Планируется устойчивое развитие проекта в сроки отработки новых стандартов среднего (полного) общего образования.

Возможность распространения проекта

Предлагаемый формат проекта, который состоит из девяти подпрограмм, а также информационно-методические базы продуктов и отработанная система распространения опыта позволит использовать проект любым образовательным учреждениям, включая районные учреждения дополнительного образования.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Учимся быть здоровыми»

для учащихся, обучающихся на ступенях начального, основного и среднего (полного) общего образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность образовательной программы определяется тем, что здоровье школьников за последние годы, по данным статистики, не только не улучшается, но и высокими темпами ухудшается. Причины этого и экологическая обстановка, и здоровье родителей, и образ жизни детей, экономическая и политическая нестабильность общества, духовно-нравственное состояние взрослых и многое другое. Одним из факторов, который, к сожалению, негативно влияет на здоровье детей, современная школьная система образования, организация учебного процесса в образовательных учреждениях различного типа и вида. По данным службы здравоохранения около 30 % первоклассников имеют отклонения в здоровье разной степени сложности, а к моменту выпуска из школы число детей с проблемами здоровья увеличивается до 80 %.

Причиной такого положения является не только объективное материально-техническое оснащение образовательного учреждения, но и причины субъективного характера: взаимоотношения между учителями и учащимися, между самими школьниками, а также отсутствие и у педагогов и обучающихся установки на сохранение здоровья. Это связано с недостаточным уровнем профессиональной компетентности педагогов и недостаточной уровнем знаний школьников по вопросам здоровьесбережения и здоровьесозидания. На решение этих **проблем** и направлена разработанная образовательная программа.

Образовательная программа «Учимся быть здоровыми» отвечает современным требованиям к содержанию образования в общеобразовательных учреждениях, которое определяется *федеральным государственным образовательным стандартом* начального, основного и среднего (полного) общего образования и является одним из направлений основной образовательной программы начального, основного и среднего (полного) общего образования в рамках:

- Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни²⁰ на ступени *начального общего образования*,
- Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени *основного общего образования*, включающей формирование культуры здорового и безопасного образа жизни²¹,
- Программы духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся на ступени *среднего (полного) общего образования*, включающей формирование культуры здорового и безопасного образа жизни²².

Стратегический фокус образовательной программы – эффективное развитие школьных инфраструктур службы здоровья для обеспечения охраны здоровья

²⁰ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009, № 373. С. 19. URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=959>

²¹ Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010, № 1897. С. 26. URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>

²² Федеральный государственный образовательный стандарт. Среднее (полное) общее образование. Утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 №413 с. 40 URL: <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=4100>

обучающихся, формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Целью образовательной программы «Учимся быть здоровыми» является формирование у школьников, знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего (полного) общего образования.

Задачи программы:

- сформировать у обучающихся осознанное отношение к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни,
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни,
- сформировать у школьников личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни,
- сформировать представление о факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций,
- дать учащимся представление о негативных факторах риска здоровью,
- научить школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Необходимо отметить, что реализация образовательной программы «Учимся быть здоровыми» ставит **задачу** повышения компетентности педагогов образовательного учреждения, родителей (законных представителей) учащихся в области здоровьесбережения и здоровьесозидания.

Основные планируемые результаты реализации образовательной программы «Учимся быть здоровым»:

- у обучающихся сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни, устойчиво определяющих их поведение по отношению к себе и окружающему миру;
- у школьников сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни;
- учащиеся осознанно относятся к выработке собственного уклада здорового образа жизни, включающего: ценность и взаимозависимость физического, психологического, социального здоровья и экологического состояния окружающей его среды, оптимальное сочетание труда и отдыха, режим дня, индивидуальный рацион здорового питания, оптимальный режим двигательной активности;
- у школьников сформирована потребность в занятиях физическим трудом, физической культурой и спортом на протяжении всей жизни;
- учащиеся обладают устойчивой негативной позицией по отношению к сквернословию, табакокурению, употреблению алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ;
- учащиеся самостоятельно поддерживают и укрепляют своё здоровье через использование технологий современных оздоровительных систем и навыков личной гигиены.

К **результатам** реализации образовательной программы можно также отнести:

- расширение взаимодействия родителей (законных представителей) и образовательного учреждения по вопросам сохранения здоровья школьников;
- повышение компетентности родителей в направлении формирования у детей мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для повышения компетентности родителей, педагогических работников и персонала образовательного учреждения по вопросам здоровьесбережения;
- рост компетентности педагогов, повышение уровня удовлетворенности работой.

Программа **адресована учащимся**, обучающимся на ступенях начального, основного и среднего (полного) общего образования *в общеобразовательных учреждениях разных типов и видов*, включая специальные (коррекционные) образовательные учреждения. Для детей с ограниченными возможностями здоровья, способных осваивать цензовый уровень общего образования, *образовательная программа «Учись быть здоровым» интегрируется с программами психолого-педагогического сопровождения и коррекционной работы*, которые разрабатывают образовательными учреждениями. Необходимо предусмотреть в структуре школьного образования «удовлетворение как общих со здоровыми сверстниками, так и особых образовательных потребностей, единых для всех группы и специфичных для каждой категории детей с ограниченными возможностями здоровья ... В случае необходимости среда и рабочее место ребенка должны быть специально организованы в соответствии с особенностями ограничений его здоровья»²³

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ЦЕННОСТНЫЕ ОСНОВЫ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- **Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения**
(Реализация: Программа развития образовательного учреждения, проект «Здоровая школа – в здоровье каждого», модуль №5 образовательной программы «Учимся быть здоровым»)
 - соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
 - организация качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
 - оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
 - наличие необходимого и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (учителя-логопеды, учителя физической (лечебной, адаптивной) культуры, педагоги-психологи, медицинские работники).
- **Организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся**

²³ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения / Альманах Института Коррекционной Педагогики РАО, № 13, - 2009.

(Реализация: основная образовательная программа начального, основного и среднего (полного) общего образования, модуль №1 и модуль №2 образовательной программы «Учимся быть здоровым»)

- повышение эффективности учебного процесса, снижение функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки;
- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
- соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- индивидуализация обучения;
- ведение систематической работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

➤ **Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы**

(Реализация: Модуль №1 и модуль №2 образовательной программы «Учимся быть здоровым»)

- обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся;
- повышение адаптивных возможностей организма;
- эффективная работа с обучающимися на уроках физической (лечебной, адаптивной) культуры, в секциях и т. п.;
- рациональная организация уроков физической (лечебной, адаптивной) культуры и занятий активно-двигательного характера на всех ступенях общего образования;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организация работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад (паралимпийских игр), и т. п.).

➤ **Реализация дополнительных образовательных программ**

(Реализация: образовательные программы дополнительного образования детей, Модуль №3 образовательной программы «Учимся быть здоровым»)

- внедрение в систему работы образовательных программ дополнительного образования детей здоровьесберегающей и здоровьесозидающей направленности;
- проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
- создание Службы здоровья образовательного учреждения, разрабатывающей и реализующей школьную Программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

➤ **Просветительская работа с родителями (законными представителями)**

(Реализация: модуль №5 образовательной программы «Учимся быть здоровым»)

- организация лектория, консультаций, по вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т.п.;
- организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.

3. ПРИНЦИПЫ И ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

При разработке организационных форм обучения школьников по образовательной программе «Учимся быть здоровыми» в основу легли:

методологические принципы -

- ✓ принцип *научности* обучения, требующий, чтобы учащимся на каждом этапе их обучения предлагались для усвоения подлинные, прочно установленные наукой знания;
- ✓ принцип *системно-деятельностного подхода* к сохранению, укреплению и здоровьесозиданию, который предполагает признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;
- ✓ принцип *индивидуального подхода*, при котором учитываются индивидуальные особенности каждого ученика, что, позволяет содействовать развитию личности ученика;
- ✓ принцип *развивающего и воспитывающего характера обучения*, направленный на всестороннее развитие личности и индивидуальности учащегося;
- ✓ принцип *«Не навреди!»*, который определяет ведущий подход к отбору способов, методов, технологий и средств обучения детей здоровью и здоровому образу жизни.

принципы организации обучения -

- ✓ обучение представлено посредством использования запланированной, структурированной, систематической и последовательной программы, сфокусированной на ключевых моментах каждого образовательного модуля;
- ✓ обучение проникает в «скрытое» расписание посредством интегрирования обучения здоровью в другие области учебного плана, общешкольные проекты, внеклассную деятельность;
- ✓ обучение поддерживается внешними социальными учреждениями и учреждениями здоровья посредством эффективного партнерства между школой, семьей, местным сообществом и местными инициативами.

В обучении применяется *общешкольный подход*, основывающийся на следующем определении: «*содействие здоровому образу жизни можно рассматривать как комбинацию обучения здоровью и всех прочих мер, которые принимает школа, чтобы защитить и улучшить здоровье всех в ней находящихся*»²⁴.

Обучение организуется по трём модулям *основного блока*: учебная и внеклассная деятельность школьников, дополнительное образование детей. При этом разработчики образовательной программы считают, что в данную программу необходимо включить *вспомогательный блок*, состоящий из двух модулей: школа здоровья для работников школы и школа здоровья для родителей. Это связано с тем, что достижение планируемых результатов реализации образовательной программы «Учимся быть здоровым» невозможно без организации эффективного сотрудничества и партнёрства с родителями (законными представителями) учащихся и организации совместной деятельности всех

²⁴ Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф.Шагохина - Москва, 2005

членов педагогического коллектива, повышения их компетентности по вопросам здоровьесбережения и здоровьесозидания детей.

Направления реализации образовательной программы «Учимся быть здоровым»			
Основной блок		Вспомогательный блок	
Начальное, основное, среднее (полное) общее образование			
Основная образовательная программа		Программа дополнительного образования детей	
<u>МОДУЛЬ 1.</u> Учебная деятельность	<u>МОДУЛЬ 2.</u> Внеклассная деятельность	<u>МОДУЛЬ 3.</u> Дополнительное образование	<u>МОДУЛЬ 4.</u> Школа здоровья для работников школы
			<u>МОДУЛЬ 5.</u> Школа здоровья для родителей

Для организации обучения используются **современные образовательные технологии**, в т.ч. здоровьесберегающие:

Образовательные технологии	
Проблемного обучения	Обучение, при котором учитель, опираясь на знание закономерностей развития мышления, специальными педагогическими средствами ведет целенаправленную работу по формированию мыслительных способностей и познавательных потребностей своих учеников в процессе изучения цели основ наук
Игрового обучения	Игровые технологии, используемые в обучении и развитии учащихся, позволяют: <ul style="list-style-type: none"> • проводить уроки в нетрадиционной форме; • раскрывать креативные способности учащихся; • дифференцированно подходить к оценке учебных компетенций учеников; • развивать коммуникативные навыки учащихся
Технология проведения учебной дискуссии	Учебная дискуссия диалогична по самой своей сути — и как форма организации обучения, и как способ работы с содержанием учебного материала. Дискуссия является одной из важнейших форм образовательной деятельности, стимулирующей инициативность учащихся, развитие рефлексивного мышления.
Проектного обучения	Проектная учебная деятельность учащихся — сторона, компонент проектного обучения, связанного с выявлением и удовлетворением потребностей учащихся посредством проектирования и создания идеального или материального продукта, обладающего объективной или субъективной новизной. Она представляет собой творческую учебную

	работу по решению практической задачи, цели и содержание которой определяются учащимися и осуществляются ими в процессе теоретической проработки и практической реализации при консультации учителя.
Информационно-коммуникационная	Комплекс учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, формах и методах их применения для совершенствования деятельности
Здоровьесберегающие образовательные технологии (ЗОТ)	
Организационно-педагогические технологии (ОПТ)	Структура учебного процесса частично регламентируется требованиями государственных санитарных правил и норм
Психолого-педагогические технологии (ППТ)	Психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса
Учебно-воспитательные технологии (УВТ)	Включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации их к формированию здорового образа жизни, просвещению их родителей.
Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)	Включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья учащихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности. К ним относятся: разнообразные социально-психологические тренинги, программы социальной и семейной педагогики и т. д.
Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ)	Составляют самостоятельные медико-педагогические области знаний: лечебную педагогику и лечебную физкультуру, воздействие которых обеспечивает восстановление физического здоровья школьников

Мониторинг проводится с использованием методики **оценки эффективности образовательных здоровьесберегающих технологий** в соответствии с методическими рекомендациями разработанными Центром исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодёжи (письмо Минобрнауки России от 29.03.2010 г. № 06-501). Методика разработана в 2009 году авторским коллективом под руководством доктора медицинских наук, профессора Чечельницкой Серафимы Моисеевны в рамках проекта «Совершенствование деятельности образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и развитию физической культуры» (<http://ciprv.ru>), реализуемого в рамках мероприятия 3 «Разработка и внедрение новых государственных образовательных стандартов общего образования» задачи I «Совершенствование содержания и технологий образования» Федеральной целевой программы развития образования на 2006-2010 годы, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 23.12.2005 №803.

Адаптация концепции ВОЗ относительно школьного здравоохранения предполагает восприятие «качества школьного образования» как составной части «качества жизни детей». «Качество жизни ребенка» в данной концепции - интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального, социального и духовного благополучия ребенка, основанная на его субъективном восприятии и обеспечивающая его эффективное функционирование в обществе. В школьном возрасте социальное функционирование проявляется в адаптации ребенка в школе, его взаимоотношениях со сверстниками, школьной успеваемости, общественной активности.

Оценка воздействия реализации образовательной программы на «качество жизни учащихся» проводится:

1) стандартизированными методами оценки: адаптации детей к школьному образованию, методами анализа успеваемости, академических и социальных достижений учащихся;

2) стандартизированными опросами восприятия благополучия ребенка в школьном образовании;²⁵

3) методами стандартной схемы оценки «качества жизни детей» с использованием психометрических методов, которые подразумевают использование общего, доступного учащимся всех возрастов языка. Оценка проводится с помощью общих опросников и специальных опросников, которые уже достаточно широко применяются в системе здравоохранения в Российской Федерации при проведении мониторинга оценка качества жизни детей²⁶.

Оценка предполагает использование двух **групп методов**:

- «Self-report» - оценка качества жизни самими детьми (по достижении ими 5-летнего возраста).²⁷ Основной метод оценивания.

- «Proxy-report»²⁸ - оценка качества жизни детей их родителями окружением (родственниками, учителями, воспитателями, врачами, медсестрами). Эти данные являются лишь дополнительным источником информации для оценки воздействия проекта школьного здравоохранения на состояние здоровья детей.

Таким образом, оценка эффективности образовательной программы проводится методами, которые ориентированы на оценку детей («Child-centered»), а не на их окружение.

4. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

Виды деятельности	Формы занятий
<i>Основной блок</i>	
<p>Модуль №1. Учебная деятельность</p>	<p>Проведение обучающих занятий по учебной программе «Учимся здоровью»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ при наличии часов за счёт школьного или регионального компонента учебного плана; ▪ путём интеграции в базовые учебные предметы (обществознание и естествознание (окружающий мир), естествознание, биология, экология, география, основы безопасности жизнедеятельности, физическая (лечебная, адаптивная) культура); ▪ на факультативных занятиях; ▪ при изучении элективных курсов в рамках предпрофильной подготовки и профильного обучения школьников. <p>Интеграция в предметы учебного плана. Изучение тематических разделов в соответствии с программами учебных предметов (1-11 классы)</p>

²⁵ Стандартизированные опросники ЮНИСЕФ (ПРООН).

²⁶ Мониторинг качества жизни детей. М.: 2009. Научный центр здоровья детей РАМН; Школы здоровья в России. – М.: Научный центр здоровья детей РАМН. 2009. – 128 с.

²⁷ В соответствии с современными международными стандартами, оценку качества жизни должен проводить сам ребенок, начиная с 5-летнего возраста

²⁸ Оценка качества жизни детей их родителями, родственниками, учителями, воспитателями, врачами, медсестрами.

<p>Модуль №2. Внеклассная деятельность</p>	<p>Реализация программы внеклассной деятельности по учебной программе «Будем здоровы!»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ на классных воспитательных часах; ▪ на общешкольных уроках здоровья в соответствии с планом воспитательной работы образовательного учреждения; ▪ на мероприятиях в рамках предметных декад; ▪ на внеклассных воспитательных мероприятиях, проводимых в соответствии с планом воспитательной работы; ▪ на мероприятиях в рамках реализации школьного проекта «Здоровая школа – в здоровье каждого»; ▪ в рамках проведения досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п., дней здоровья.
<p>Модуль №3. Дополнительное образование</p>	<p>Реализация образовательной программы дополнительного образования детей «Помоги себе сам»:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ на занятиях занятия творческих объединениях детей; ▪ на секциях.
<p><i>Вспомогательный блок</i></p>	
<p>Модуль №4. Школа здоровья для работников школы</p>	<p>Лекторий (семинары) для педагогов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Особенности детей разных возрастных групп», ▪ «Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний», ▪ «Рациональное питание школьника», ▪ «Поведение учителя в нестандартной ситуации на уроке» и др. <p>Практикумы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Использование здоровьесберегающих технологий в высокотехнологичной среде образовательного учреждения», ▪ «Использование технологии БОС в учебном процессе» и др. <p>Тренинги:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Профилактика профессионального выгорания учителя», ▪ «Профилактика стресса» и др.
<p>Модуль №5. Школа здоровья для родителей</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Лекторий для родителей ▪ Система консультационных часов для родителей по проблемам преодоления учебных затруднений и позитивного развития детей.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «Учимся быть здоровыми»

1-4 классы

Личностные

- ❖ сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- ❖ учащийся готов конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ❖ освоены начальные формы познавательной и личностной рефлексии;
- ❖ освоены начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений.

Предметные

- ❖ **обществознание и естествознание (окружающий мир)** – освоены нормы здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- ❖ **физическая культура** - сформированы первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; сформированы умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

5-9 классы

Личностные

- ❖ сформированы ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоены правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные

- ❖ сформировано умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;
- ❖ сформировано умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать;
- ❖ сформировано умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.

Предметные

- ❖ **география** - сформированы умения и навыки использования разнообразных географических знаний в повседневной жизни для объяснения и оценки явлений и процессов, самостоятельного оценивания уровня безопасности окружающей среды, адаптации к условиям территории проживания, соблюдения мер безопасности в случае природных стихийных бедствий и техногенных катастроф;
- ❖ **биология** - приобретен опыт использования методов биологической науки и проведения несложных биологических экспериментов для изучения живых организмов и человека; сформированы основы экологической грамотности: способности оценивать влияние факторов риска на здоровье человека; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению здоровью своему и окружающих; сформированы представления о значении биологических наук в решении проблем необходимости рационального природопользования, защиты здоровья людей; освоены приёмы оказания первой помощи, рациональной организации труда и отдыха;
- ❖ **физическая культура** - сформированы установки активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; освоено понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоены умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретён опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; сформированы умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащён опыт совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширен опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; сформированы умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- ❖ **основы безопасности жизнедеятельности** - сформированы убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; установки на здоровый образ жизни, исключающей употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью; сформирована антиэкстремистская и антитеррористическая личностная позиция; умеет оказать первую помощь пострадавшим.

10-11 классы

Личностные

- ❖ приняты и реализуются ценности здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и

компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей; сформировано умение оказывать первичную медицинскую помощь; знает основные оздоровительные технологии.

Метапредметные

- ❖ умеет продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности;
- ❖ умеет самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- ❖ владеет навыками познавательной рефлексии.

Предметные

- ❖ **естественные науки** - умеет применять естественно-научные знания для сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- ❖ **география** – владеет навыком самостоятельной оценки уровня безопасности окружающей среды, адаптации человека к изменению её условий;
- ❖ **биология** - владеет основными методами биологических исследований живых объектов;
- ❖ **экология** - имеет навык выполнения проектов, связанных со здоровьем людей;
- ❖ **основы безопасности жизнедеятельности** - сформированы представления о здоровом образе жизни; негативно относится к наркомании, алкоголизму, токсикомании как к факторам, пагубно влияющим на здоровье человека; исключены из жизни вредные привычки (курение, употребление алкоголя и т. д.); умеет применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях; владеет основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (при травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике;
- ❖ **физическая культура** - умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; владеет основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; физическими упражнениями разной функциональной направленности, использует их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

6. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Содержание образовательной программы определяется следующей группой федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся²⁹:

- 1) **целостность системы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся** (модули № 1, 2, 3) -
 - ✓ системность деятельности по вопросам здоровьесбережения;
 - ✓ преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования.
- 2) **рациональная организация образовательного процесса** (модуль №1, 2, 3) -
 - ✓ включение в основную общеобразовательную программу разделов по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - ✓ реализация дополнительных образовательных программ, ориентированных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
 - ✓ использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся, воспитанников;
 - ✓ использование в образовательном процессе здоровьесберегающих приемов, методов, форм, технологий;
 - ✓ соблюдение норм двигательной активности в соответствии с требованиями санитарных правил;
 - ✓ соблюдение здоровьесберегающего режима обучения и воспитания;
 - ✓ обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды.
- 3) **организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательном учреждении** (модуль № 2)–
 - ✓ организацию физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, воспитанниками всех групп здоровья;
 - ✓ организацию занятий по лечебной физкультуре для обучающихся, воспитанников в соответствии с медицинскими показаниями по результатам медицинского профилактического осмотра;
 - ✓ организацию динамических пауз;
 - ✓ организацию работы спортивных секций, кружков;
 - ✓ организацию воспитательной, внеурочной (внеаудиторной) деятельности физкультурно-оздоровительной направленности на каждой ступени общего образования и в системе профессионального образования;
 - ✓ организацию физкультурных и спортивных мероприятий с обучающимися (олимпиад, соревнований, дней здоровья).
- 4) **организация системы просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни** (модули № 1, 2, 3, 4, 5) -

²⁹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28.12.2010 N2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников", Зарегистрирован в Минюсте РФ 02.02.2011, регистрационный N19676

- ✓ организация взаимодействия образовательного учреждения с общественностью по вопросам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитанников, профилактики у них вредных привычек, формирования безопасного образа жизни;
- ✓ наличие в фонде библиотеки образовательного учреждения детской, научно-публицистической, научно-методической литературы, периодических изданий, информационных ресурсов по вопросам здоровья, здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и массовым спортом, организации подвижных игр, выбора оптимальной двигательной нагрузки;
- ✓ периодическое обновление информации, посвященной проблемам сохранения здоровья, организации и ведения здорового образа жизни на сайте образовательного учреждения;
- ✓ повышение квалификации педагогических работников по различным вопросам возрастной психологии и физиологии, развития человека, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье и безопасность обучающихся, воспитанников, здоровьесберегающих технологий.

5) мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (предусмотрен образовательной программой) –

- ✓ отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся, воспитанников (общего показателя здоровья; показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата; травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма; показателя количества пропусков занятий по болезни; эффективности оздоровления часто болеющих обучающихся, воспитанников);
- ✓ наличие инструментария мониторинга здоровья и физического развития обучающихся, воспитанников образовательного учреждения;
- ✓ проведение социологических исследований на предмет удовлетворенности обучающихся, воспитанников, родителей (законных представителей), педагогических и научно-педагогических работников образовательного учреждения, социальных партнеров образовательного учреждения комплексностью и системностью работы образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья; а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.

7. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Целью образовательной программы является формирование у школьников, знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего (полного) общего образования.

Основной блок

Задачи:

- сформировать у обучающихся осознанное отношение к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни,
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни,
- сформировать у школьников личные убеждения, качества и привычки, способствующие снижению риска здоровью в повседневной жизни,
- сформировать представление о факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций,
- дать учащимся представление о негативных факторах риска здоровью,
- научить школьников делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Адресат образовательной программы - учащиеся 1-11 классов образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы начального, основного и среднего (полного) общего образования.

Продолжительность обучения с 1 по 11 класс.

Режим занятий по основному блоку образовательной программы:

- Модуль № 1. Учебная программа «Учимся здоровью» 1-11 классы 256 часов.
- Модуль № 2. Учебная программа «Будем здоровы!» 1-11 классы 128 часов.
- Модуль № 3. Образовательная программа дополнительного образования детей «Помоги себе сам» 1-11 классы 232 часа.

Виды деятельности

- ❖ *учебная* - лекции, научно-практические конференции, занятия лечебной физической культурой, спортивные секции, факультативные занятия, кружки, практические занятия, проектная (исследовательская) деятельность, самостоятельная работа.
- *внеучебная* – игровая, познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), художественное творчество, спортивно-оздоровительная (час активных движений, динамические перемены, дни здоровья).

№ пп	Наименование разделов	Количество часов по классам											Всего часов	из них				Форма контроля
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		теория	практика	самосто- ятельная работа	индиви- дуальный проект / исследование	
Модуль №1. Учебная деятельность																		
Учебная программа «Учимся здоровью»																		
1	Мир вокруг меня	32											32	19	5	8	-	Сообщение
2	Я изучаю мир		32										32	23	1	8	-	Сообщение
3	Путь здоровья			32	32	32							96	76	16	4	-	Реферат
4	Правильное питание						16						16	14	-	-	2	Творческая работа (плакат)
5	Моё здоровье							16	16	16			48	46	2	-	-	Тезисы выступления на конференции
6	Здоровый образ жизни										16		16	10	-	2	4	Творческая работа (проект)
7	Здоровая семья										16		16	12	-	4	-	Творческая работа (эссе)
Итого:												256	200	24	26	6		
Интеграция в учебные планы школьных предметов*																	В соответствии учебной программой по предмету	
Модуль №2. Внеурочная деятельность																		
Учебная программа «Будем здоровы!»																		
8	Сюжетно-ролевые игры	8											8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
9	Спортивные праздники		8										8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
10	Игры - путешествия			8									8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
11	Уроки - КВН				8								8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
12	Праздники					8							8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
13	Театрализованные						8						8	2	2	4	-	Участие в

	действия																	мероприятии
14	Костюмированные праздники						8					8	2	2	4	-		Участие в мероприятии
15	Школьные олимпиады							8				8	2	2	4	-		Участие в мероприятии
16	Конференции								8			8	2	2	4	-		Участие в мероприятии
17	Дебаты									8		8	2	2	4	-		Участие в мероприятии
18	Научно-практические конференции										48	48	12	12	-	24		Защита исследовательской работы
Итого:											128	32	32	40	24			
Модуль №3 Дополнительное образование детей																		
Образовательная программа дополнительного образования детей «Помоги себе сам»																		
19	Детские творческие объединения	32				40				16	88	58	26	4	-			Портфолио творческой деятельности
20	Секции	32				32				48	112	16	96	-	-			Участие в спортивных мероприятиях
21	Школьное научное общество								16	16	32	4	-	-	28			Исследовательская работа
Итого:											232	78	122	4	28			

Вспомогательный блок

Задача:

- повышение компетентности педагогов и родителей (законных) представителей в области здоровьесбережения и здоровьесозидания детей.

Адресат – педагоги образовательного учреждения, родители (законные представители) обучающихся.

Продолжительность обучения - ежегодно.

Режим занятий по вспомогательному блоку образовательной программы:

- Модуль №4. Школа здоровья для работников школы 22 часа.
- Модуль №5. Школа здоровья для родителей 22 часа.

Виды деятельности:

- ❖ *учебная* - лекции, конференции, тренинги;
- ❖ *внеучебная* - досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение), спортивно-массовая (дни здоровья, спортивные соревнования).

№ пп	Наименование разделов	Количество часов по классам										Всего часов	из них		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	теория	практика / тренинг
Модуль №4. Школа здоровья для работников школы															
1	Мотивация к ведению здорового образа жизни	8											8	6	2
2	Здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии					10						10	6	4	
3	Профилактика заболеваний										4	4	4	-	
Итого:												22	16	6	
Модуль №5. Школа здоровья для родителей															
1	Здоровье школьника	8											8	8	-
2	Семья и здоровье ребёнка					10						10	8	2	
3	Выпускник в семье										4	4	3	1	
Итого:												22	19	3	

8. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОСНОВНОЙ БЛОК

МОДУЛЬ №1. Учебная деятельность Учебная программа «Учимся здоровью» (352 часа)

Раздел 1. Мир вокруг меня. 1 класс (32 часа)

Тема 1. Мир природы. Мир людей (6 часов, в т.ч. 2 часа практики)

Мир природы (земля, небо, река, лес, цветы и пр.). Мир людей, которые меня окружают. Я и мой класс. Я и моя школа.

Практика: разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек, организация посильной помощи однокласснику, учителю.

Тема 2. Здоровье (16 часов, в т.ч. 1 час практики, 8 часов самостоятельной работы)

Быть здоровым. Человек болеет. Что такое здоровье? Что такое болезнь? Отчего возникают болезни? Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым? Простуда. Профилактика простудных заболеваний. «Дыхание» кожи. Умывание и купание.

Практика: определения состояния своего здоровья по внешним признакам.

Самостоятельная работа: подготовка сообщения о профилактике простудных заболеваний.

Тема 3. Жидкость в организме (6 часов, в т.ч. 1 час практики)

Сколько и для чего организму нужно жидкости для принятия вовнутрь, какого качества должна быть эта жидкость? Польза родниковой воды. Улучшение качества водопроводной воды. Где хранится вся жидкость, которая есть в нашем организме? Для чего так много нужно жидкости организму? Что такое наша кровь? Из чего она состоит? Где располагается «фабрика» крови? Для чего нужна в организме кровь?

Практика: упражнения для улучшения кровоснабжения.

Тема 4. Гигиена (2 часа)

Для чего мы моем руки и умываемся? Как использовать воду для закаливания? Как водой укрепить органы дыхания и сердечную мышцу?

Тема 5. Рот и язык (2 часа, в т.ч. 1 час практики)

Функция рта. Язык. Почему рот называют «мокрым охранником»? Слюна во рту. Что произошло, если бы черствый хлеб во рту не смочился слюной? Почему пищу нужно тщательно пережевывать? К чему приводит плохое пережевывание пищи?

Практика: артикуляционная гимнастика, обеспечивающую улучшение кровоснабжения голосовых связок и миндалин.

Раздел 2. Я изучаю мир. 2 класс (32 часа)

Тема 1. Общение (6 часа)

Все люди разные и уникальные. Каждый человек имеет право на свою жизнь. Я учусь слушать и слышать своих товарищей по классу. Я учусь бережно обращаться со словом. Словом можно обидеть человека, можно его подбодрить. Мой дом. Что я называю моим домом?

Тема 2. Воздух и дыхание (12 часов, в т.ч. 8 часов самостоятельная работа)

Для чего нужен воздух? Роль кислорода. «Путешествие» в легкие. Воздушный и пищевой «тоннели». Что будет, если в желудок попадет воздух? Что произойдет, если в дыхательное горло попадет крошечка пищи? Какие правила нужно соблюдать, чтобы пища не попала в дыхательное горло? Почему простуде подвержены более всего органы дыхания? Можно ли защитить их от простуды? Как следует заботиться о горле и легких?

Самостоятельная работа: сообщение о профилактике заболеваний органов дыхания.

Тема 3. Мой сон (6 часа)

Во время сна осуществляется «текущий ремонт» наших биоструктур: происходит усиленная нейтрализация токсических веществ, нормализация обмена веществ и энергетического обмена.

Усвоить правила полноценного и максимально эффективного сна и способы преодоления нарушений сна.

Тема 4. Питание (6 часа, в т.ч. 1 час практики)

Питание – это средство для поддержания энергетического равновесия организма, а также сохранения и поддержания здоровья.

Практика: упражнения для улучшения кровоснабжения организма.

Тема 5. Сердце (2 часа)

Как устроено наше сердце? Как нужно тренировать сердце?

Раздел 3. Путь здоровья. 3-5 классы (96 часов)

Тема 1. Родина (8 часов)

У меня есть Родина. Родина – это моя семья, мой класс, моя школа, мой город. Родина – это моя страна. Моя страна – Россия. Чтобы любить свой город, нужно о нем много знать. Известные люди нашего города. Род их занятий.

Проект: Моя родословная.

Тема 2. Простудные заболевания (12 часов, в т.ч. 6 час практики)

Почему люди простужаются? Какой должна быть одежда? В каких случаях погода может стать источником простуды? Как подготовить свой организм к температурным перепадам? Влияет ли питание на вероятность простуды? Какие правила следует соблюдать, если простыл?

Практика: памятка человеку, ухаживающему за больным

Тема 3. Сон (14 часов, в т.ч. 4 час самостоятельной работы)

Отход ко сну. Как подготовиться ко сну? В каком направлении должна стоять кровать? Почему полезней спать головой в направлении на север или восток?

Самостоятельная работа: усвоить на практике приемы подготовки ко сну.

Тема 4. Организация питания (12 часов, в т.ч. 6 час практики)

Организация питания. Место приёма пищи. Столовая – место приёма пищи. Кухня – место приготовления пищи. Народные пословицы о еде. Обеденный стол и его использование. Правила приёма пищи. Пережевывание пищи и здоровье человека.

Практика: описание ритуалов, связанных с приемом пищи.

Тема 5. Добро и зло (8 часов)

Люди вокруг меня, их индивидуальность. Каждый человек имеет свою жизненную позицию. Настроение других людей могут отличаться в данный момент от моего состояния и настроения. Я пытаюсь чувствовать настроение другого человека, быть внимательным и терпимым к его мнению. Каждый человек в глубине души от природы доброе существо. Может ли человек быть только добрым или только злым? Может ли добро быть с «кулаками»? Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Только желая добра и здоровья другим людям, можно быть здоровым самому.

Тема 6. Здоровое питание (10 часов, в т.ч. 4 час практики)

Как надо питаться? Что такое рациональное питание? Принципы здорового питания.

Практика: разучивание комплекса упражнений для улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта.

Тема 7. Органы слуха (8 часов)

Ухо и его функции. Как устроено ухо? Как мы слышим. Какого ухода требуют уши? Что делать, если в ухо попал инородный предмет? Как влияют на наш слух слишком громкие звуки? Боли в ушах. Как можно снять боль в ушах?

Тема 8. Органы зрения (10 часов, в т.ч.)

Можно ли по глазам диагностировать состояние здоровья человека? Можно ли по выражению глаз определить настроение человека, состояние его души? Что можно сказать о внутреннем мире человека, глядя в его глаза. Как улучшить зрение, если появились в этом плане проблемы?

Практикум: разучивание упражнений, снимающих утомление глаз.

Тема 9. Водные процедуры (6 часов)

Гигиенические водные процедуры. Какие водные процедуры существуют для очищения от пота и грязи кожи тела? Закаливающие водные процедуры – это холодные обтирания, контрастный душ, обливание, купание в естественных водоемах в разное время года. Значение закаливающих и гигиенических водных процедур. Технологии их проведения.

Тема 10. Пот и потоотделение (8 часов)

Потовые железы – часть механизма, регулирующего обмен веществ. Роль и значение пота в организме человека. Потоотделение и деятельность органов кровообращения (капилляров, артерий, сердца). Потоотделение и работа дыхательной системы. Кислотно-щелочное равновесие в организме как гармоничное взаимодействие кожи, легких и потовых желез. Большая кожа и потоотделение. Гигиена тела и потоотделение.

Раздел 4. Правильное питание. 6 класс (16 часов)

Тема 1. Целебное питание (4 часа)

Что такое целебное питание? Парадоксы «научно обоснованных» норм сбалансированного питания? Теория сбалансированного питания. Всеяден ли человек?

Тема 2. Продукты питания (4 часа)

Пища как источник энергии для нашего организма и строительный материал для его клеток. В чем целесообразность видового питания? В каких случаях видовое питание становится целебным? Выбор продуктов питания. Их кулинарная обработка. Правила приема пищи.

Тема 3. Организация рационального питания в семье (4 часа)

Как организовано питание в семьях учащихся моего класса? Какие продукты должны присутствовать в рационе питания для увеличения объема мышц и наращивания их силы? Какие продукты следует сократить до минимума, чтобы не наращивать жировую ткань? Какие продукты необходимо ежедневно употреблять для укрепления сердечной мышцы?

Тема 4. Меню (4 часа, в т.ч. 2 часа проекта)

Требования к составлению меню. Школьное меню.

Проект: разработка меню для рационального питания в семье.

Раздел 5. Моё здоровье 7-9 классы (48 часов)

Тема 1. Дыхательная гимнастика (12 часов, в т.ч. 2 часа практики)

Дыхательная гимнастика. Принципы дыхательной гимнастики. Применение дыхательной гимнастики при заболеваниях организма. Противопоказания.

Практика: тренировка и усвоение основ дыхательной гимнастики.

Тема 2. Сбалансированное питание (12 часов)

Суть сбалансированного питания. Избыток той или иной пищи в питании человека и влияние этого на здоровье человека. Сущность раздельного питания. Характеристика совместимых продуктов. Питье воды в процессе принятия пищи и в течение дня. Нормы питья, качество и время питья.

Тема 3. Позвоночник и здоровье человека (12 часов)

Зависимость здоровья человека от функционального состояния позвоночника. Искривленный позвоночник. С чем связаны изменения в позвоночнике человека? Малоподвижный образ жизни и гиподинамия и его последствия.

Изменения в позвоночнике и сопутствующие заболевания. Профилактика заболеваний позвоночника.

Практика: комплекс упражнений для обеспечения нормальной деятельности позвоночника

Тема 4. Нервная система человека (12 часов)

Нервная система человека. Состояние нервной системы и здоровье человека. Нервная система и деятельность всех жизненно важных органов и систем организма человека. Нервные срывы и управление эмоциями. Алкоголь, табак, наркотики уничтожают нервные клетки, ведут к необратимым изменениям в головном мозге и последующей деградации личности. Как укрепить нервную систему?

Раздел 6. Здоровый образ жизни. 10 класс (16 часов)

Тема 1. Моё здоровье (4 часа)

Что мы понимаем под здоровьем? Что влияет на мое здоровье? Каковы составляющие здоровья человека? Место здоровья в иерархии жизненных ценностей человека? Какую роль играет мое здоровье в моей жизни?

Тема 2. Здоровый образ жизни (4 часа, в т.ч 2 часа самостоятельной работы)

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Сохранение красоты и здоровья человека естественными способами.

Тема 3. Программа здоровья (4 часа)

Что такое программа здоровья? Из чего она должна состоять? Подпрограммы здоровья: программа улучшения физической формы; программа питания; программа повышения иммунитета и улучшения состояния здоровья.

Тема 4. Индивидуальный проект: разработка личной программы здоровья (4 часа)

Раздел 7. Здоровая семья. 11 класс (16 часов)

Тема 1. Здоровье родителей (4 часа)

Укрепление физического здоровья родителей – это одно из важнейших условий рождения здорового ребенка. Оздоровительные системы для будущих родителей. Освобождение будущих родителей от вредных привычек: курения, употребления спиртных напитков. Укрепление организма с помощью природных факторов: воды, воздуха, солнца; витаминов; а также физической нагрузки; усиления иммунной системы.

Тема 2. Отношения в семье (4 часа)

Взаимоотношения в семье. Профилактика семейных конфликтов. Выстраивание отношений с близкими людьми. Забота и поддержка матери будущего ребенка. Значение проявления заботы и любви к матери со стороны отца ребенка. Поведение и система отношений между будущим отцом и матерью и всеми членами семьи, влияние их на формирование психики, интеллекта и душевных качеств ребенка.

Тема 3. Личность ребёнка (4 часа)

Каждый ребенок – личность. Каждый ребёнок уникален, неповторим и индивидуален. Индивидуальность в ребенка заложена с рождения. Ребёнок – уникальная личность.

Тема 4. Самостоятельная работа: эссе «Моя здоровая семья» (4 часа)

Интеграция в учебные планы школьных предметов *)

Анализ учебно-тематических планов школьных предметов может дать устойчивую базу для интеграции образовательной программы «Учимся быть здоровым».

Физическая культура. Лечебная, адаптивная физическая культура

Элемент выносливости включен в спортивный курс физического воспитания. Учащиеся выполняют предусмотренные программой тесты на выносливость. Для уроков физической культуры разработан широкий спектр видов деятельности, позволяющий применять и досуговые (спортивно-массовые, физкультурно-оздоровительные) виды деятельности во внеклассной воспитательной работе, которые способствует снятию

психологической нагрузки и стресса. Использование на уроках спортивных игр дает возможность совершенствовать навыки в области социального здоровья (соблюдение правил игры), психического здоровья (умение переживать победу и поражение).

Русский язык и литература

Часть курса обучения русскому языку и литературе стимулирует обсуждение вопросов, касающихся обучения здоровому образу жизни на эмоциональном и социальном уровнях. Тематическое содержание предмета стимулирует дискуссии. Тематами исследования школьников являются: дружба, семейные взаимоотношения, любовь, сотрудничество, качества личности, знание о средствах массовой информации, а также целый спектр проблем, поднимаемых в определенных литературных произведениях, где существуют сильные связи с направлением «эмоциональное здоровье».

Общественные науки

На уроках учащиеся рассматривают потребности членов социума. Это помогает учителям обратиться к целям здоровья в рамках направления «социальное здоровье». В рамках общественных наук школьники исследуют проблемы, касающиеся прав человека. Современный мир является источником для вопросов обучения здоровью в рамках изучения общественных наук: рассмотрение задач здравоохранения в России и сравнение их с задачами здравоохранения в других странах. Учащиеся могут рассмотреть различные роли и поддержку, предлагаемые профессионалами и организациями в обществе - это соотносится с направлением «социальное здоровье» в рамках обучения здоровью и здоровому образу жизни.

Биология

Школьники могут сформировать собственную позицию по отношению к некоторым аспектам обучения здоровому образу жизни, правилам здоровьесбережения и здоровьесозидания, так как получают знания и понимание процессов, вовлеченных в дыхание, пищеварение, роли основных органов данных систем и др.

Окружающий мир

Обучающиеся рассматривают вопросы, относящиеся к заботе об окружающем мире, изучают экологические проблемы, которые воздействуют на их здоровье и здоровье всех людей. Школьники изучают проблемы приемлемости, которые находятся в непосредственной связи с направлением «социальное здоровье». «Окружающий мир» включает аспекты направления «физическое здоровье», относящиеся к диете и выбору в пользу здорового питания. Содержание учебной деятельности по предмету стимулирует развитие у школьников положительной установки относительно вопросов равенства и дискриминации.

МОДУЛЬ №2. Внеурочная деятельность
Учебная программа «Будем здоровы!»
Раздел 1. Сюжетно-ролевые игры. 1 класс (8 часов)

Тема 1. «Умеем ли мы правильно питаться?» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: питательные вещества, витамины, роль фруктов и овощей в питании человека, профилактика ожирения, рациональное питание, режим питания.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для сюжетно-ролевой игры.

Практика: проведение сюжетно-ролевой игры «Умеем ли мы правильно питаться?»

Тема 2. «Я выбираю кашу» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: каша – один из самых полезных продуктов, каши известны с древности, каша помогает работе кишечника, контролирует усвоение жиров в организме, пшено придаёт силу человеку.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для сюжетно-ролевой игры.

Практика: проведение сюжетно-ролевой игры «Я выбираю кашу»

Раздел 2. Спортивные праздники. 2 класс (8 часов)

Тема 1. «День здоровья» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: польза движения, вредные привычки, профилактика простуды, закаливание, правильное питание.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для дня здоровья.

Практика: проведение спортивного праздника «День здоровья»

Тема 2. «Здоровое поколение» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: здоровый образ жизни, польза утренней зарядки, «умное» меню, режим дня.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для спортивного праздника.

Практика: проведение спортивного праздника «Здоровое поколение»

Раздел 3. Игры-путешествия. 3 класс (8 часов)

Тема 1. «Откуда берутся грязнули?» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: гигиена, соблюдение человеком правил гигиены, инфекционные болезни и их распространение.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для игры-путешествия.

Практика: проведение игры-путешествия «Откуда берутся грязнули?»

Тема 2. «Чистота и порядок» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: содержание жилища, регулярная уборка, чистота жилища и отсутствие болезней.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для игры-путешествия.

Практика: проведение игры-путешествия «Чистота и порядок»

Раздел 4. Уроки – КВН. 4 класс (8 часов)

Тема 1. «Наше здоровье» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: понятие здоровье, заболевания и их причины, профилактика заболеваний.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для урока - КВН.

Практика: проведение урока - КВН «Наше здоровье»

Тема 2. «Режим дня» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: понятие режима дня, соблюдение режима и его роль на здоровье человека.

Практика: проведение урока - КВН «Чистота и порядок»

Раздел 5. Праздники. 5 класс (8 часов)

Тема 1. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: значимость питания для ценности здоровья, зависимость здоровья от двигательной активности и закаливания.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для праздника.

Практика: проведение праздника «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Тема 2. «Будьте здоровы!» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: понятие режима дня, соблюдение режима и его роль на здоровье человека.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для праздника.

Практика: проведение праздника «Будьте здоровы!»

Раздел 6. Театрализованные действия. 5 класс (8 часов)

Тема 1. «Дружба» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: дружба — бескорыстные личные взаимоотношения между людьми, основанные на любви, доверии, искренности, взаимных симпатиях, общих интересах и увлечениях, доверие и терпение - обязательными признаками дружбы.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для театрализованного действия «Дружба».

Практика: проведение праздника «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»

Тема 2. «Твори добро!» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: кому нужна наша помощь? волонтерское движение, благотворительные акции, помощь пожилым людям.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для театрализованного действия «Твори добро!».

Практика: проведение праздника «Будьте здоровы!»

Раздел 7. Костюмированные праздники. 7 класс (8 часов)

Тема 1. «Доктор Природа» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: рецепты здоровья от Природы, человек и природа, доктор Природа твоей малой Родины.

Самостоятельная работа: подготовка материалов для костюмированного праздника «Доктор Природа».

Практика: проведение праздника «Доктор Природа»

Тема 2. «Скажем «Нет» вредным привычкам!» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: вредные привычки и слабость воли, вредные привычки и здоровье человека, как избежать вредных привычек? что приносит пользу организму человека?

Самостоятельная работа: подготовка материалов для костюмированного праздника «Скажем «Нет» вредным привычкам!».

Практика: проведение праздника «Скажем «Нет» вредным привычкам!»

Раздел 8. Школьные олимпиады. 8 класс (8 часов)

Тема 1. «Естественные науки и здоровье человека» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: естественные науки - разделы науки, отвечающие за изучение внешних по отношению к человеку природных (естественных — от «естество», природа) явлений, понятие здоровья человека, естественные науки обосновывают пути достижения человеком здоровья.

Самостоятельная работа: подготовка к участию в школьной олимпиаде.

Практика: участие в олимпиаде.

Тема 2. «Гигиена окружающей среды и здоровье человека» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: роль гигиенической и экологической наук в обеспечении профилактических задач здравоохранения, медицина окружающей среды, факторы, формирующие здоровье населения.

Самостоятельная работа: подготовка к участию в школьной олимпиаде.

Практика: участие в олимпиаде.

Раздел 9. Конференции. 9 класс (8 часов)

Тема 1. «Помоги себе сам» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: причины инфекционных заболеваний, гигиена дома, гигиена школы, гигиена большого города, механизмы предупреждения загрязнения среды обитания.

Самостоятельная работа: подготовка к участию в конференции.

Практика: участие в конференции.

Тема 2. «Стоп, Грипп!» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: проблема вирусных инфекций, риск заражения респираторными инфекциями, правила поведения людей в общественных местах и личная гигиена в условиях распространения гриппа, симптомы гриппа, правильное чихание.

Самостоятельная работа: подготовка к участию в конференции.

Практика: участие в конференции.

Раздел 10. Дебаты. 10 класс (8 часов)

Тема 1. «Просмотр телевидения наносит ущерб умственному здоровью» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: негативные последствия просмотра телевизора детьми: ожирение, нарушение обмена веществ, ослабление иммунитета, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, утрата способности концентрировать внимание, подавление производства мелатонина, который является ключевым гормоном и мощным антиоксидантом, играющим важные роли в иммунной системе, цикле "сон-бодрствование" и половом созревании, негативное влияние на сон. Положительные свойства телевидения и компьютера: положительное влияние на умственное развитие детей, расширение возможностей для обучения, стирание различия между центром и провинцией

Самостоятельная работа: подготовка к участию в дебатах.

Практика: участие в дебатах.

Тема 2. «Здоровье дороже денег» (4 часа, в т.ч. 1 час практика, 2 часа самостоятельная работа)

Теория: правила сохранения и поддержания здоровья, роль медицины, здоровый образ жизни, здоровье не приходит вслед за деньгами.

Самостоятельная работа: подготовка к участию в дебатах.

Практика: участие в дебатах.

Раздел 11. Научно-практические конференции. 11 класс (48 часов)

Тема 1. «Первые шаги в науке» (24 часа, в т.ч. 6 часов практика, 12 часов исследование)

Теория: логика научного исследования, определение проблемы, выбор темы, формулировка гипотезы, объекта и предмета исследования, определение целей и задач, теоретическая и экспериментальная часть исследования, программа экспериментальной работы, представление результатов.

Исследование: проведение исследования и подготовка работы к защите.

Практика: участие в конференции.

Тема 2. «Здоровье как счастье, когда оно есть - о нём не говорят»» (24 часа, в т.ч. 6 часов практика, 12 часов исследование)

Теория: здоровый образ жизни, школьная система здравоохранения, отказ от вредных привычек, профилактика хронических заболеваний.

Исследование: проведение исследования и подготовка работы к защите.

Практика: участие в конференции.

МОДУЛЬ №3. Дополнительное образование детей
Образовательная программа дополнительного образования детей «Помоги себе сам»

Раздел 1. Детские творческие объединения. 1-11 классы (88 часов)

Тема 1. «Школьные санитары». 1-4 классы (32 часа, в т.ч. 4 часа самостоятельной работы, 12 часов практика)

Теория: соблюдение правил гигиены, режим учебной деятельности и отдыха, проветривание, влажная уборка помещений, профилактика заболеваний глаз, правила личной безопасности при эпидемии инфекционных заболеваний, чистота рук, сменная обувь в школе, правила поведения в столовой и во время приёма пищи.

Самостоятельная работа: подготовка памятки для учащихся.

Практика: дежурство по классу.

Тема 2. «Первая помощь». 5-9 классы (40 часов, в т.ч. 8 часов практика)

Теория: принципы оказания первой помощи, травмы, переломы, кровотечения, раны, ожоги, обморожения, перегрев и переохлаждения, отравления, укусы змеями и насекомыми, утопление, электротравма, алгоритм вызова «скорой помощи».

Практика: участие в ролевых играх по оказанию первой помощи.

Тема 3. «Школа безопасности». 10-11 классы (16 часов, в т.ч. 6 часов практика)

Теория: личная и общественная безопасность, действия в чрезвычайных, опасных и негативных ситуациях природного, техногенного, социального, криминогенного и медико-биологического характера, правила дорожного движения.

Практика: разработка безопасного маршрута следования.

Раздел 2. Секции. 1-11 классы (112 часов)

Тема 1. «Общефизическая подготовка». 1-4 классы (32 часа, в т.ч. 28 часов практика)

Теория: скандинавская ходьба; тренировка выносливости с учётом имеющихся противопоказаний по заболеваниям; многократное повторение специфических упражнений через малые промежутки времени или подряд; силовой комплекс без утяжелителей; спортивные игры.

Практика: общефизическая подготовка с использованием комплекса упражнений.

Тема 2. «Бочче». 5-8 классы (32 часа, в т.ч. 28 часов практика)

Теория: бочче (ит. Воссе) — спортивная игра на точность, принадлежащая к семье игр с мячом, близкая к боулингу, петанку и боулзу, правила игры, дисциплины: одиночная игра, парная игра, круг, точность, прогрессив, эстафета; игроки; бочче в России.

Практика: тренировочные игры, участие в соревнованиях по бочче.

Тема 3. «Паралимпийские игры». 9-11 классы (24 часа, в т.ч. 20 часов практики)

Теория: паралимпийские игры (параолимпийские игры) — международные спортивные соревнования для инвалидов; программа школьных «Девяткинских паралимпийских игр».

Практика: тренировки по подготовке к играм, участие в играх.

Тема 4. «Стрельба из лука». 9-11 классы (24 часа, в т.ч. 20 часов практика)

Теория: история стрельбы из лука; спортивное оборудование; правила стрельбы; техника стрельбы из классического лука; проведение соревнований по стрельбе из лука; правила безопасности.

Практика: тренировочные упражнения по стрельбе из лука, участие в соревнованиях

Раздел 3. Школьное научное общество. 8-11 классы (32 часа)

Тема 1. «Личная программа сохранения и укрепления здоровья». 8-9 классы (16 часов, в т.ч. 14 часов самостоятельная работа)

Теория: проблема сохранения здоровья; снижение продолжительности жизни; факторы, влияющие на продолжительность жизни человека; рост общей заболеваемости, в том числе детей и подростков; рост психических расстройств; увеличение инфекционных заболеваний; рост заболеваемости и неправильный образ жизни; вредные привычки: курение, чрезмерное употребление алкоголя, наркомания, физическая пассивность; профилактика вредных привычек и формирование здорового образа жизни.

Самостоятельная работа: разработка личной программы сохранения и укрепления здоровья.

Тема 2. Индивидуальный исследовательский проект по теме «Здоровый образ жизни». 10-11 классы (16 часов, в т.ч. 14 часов исследования)

Теория: организация проектно-исследовательской деятельности, логика и программа исследования, оформление и представление результатов проекта.

Исследование: работа по теме проекта.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

МОДУЛЬ № 4. Школа здоровья для работников школы

Раздел 1. Мотивация к ведению здорового образа жизни (8 часов)

Тема 1. Круглый стол «Воспитание здорового образа жизни» (2 часа)

Пути воспитания здорового образа жизни. Внедрение здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс. Знания о здоровье человека, социальной среде и формирование культуры здоровья. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся в образовательно-воспитательном процессе. Формирование у школьников мотивации к здоровому образу жизни. Факторы, определяющие особенности профилактической работы со школьниками разных возрастных групп.

Тема 2. Обучающий семинар «Здоровьесозидающая среда образовательного учреждения» (2 часа)

Здоровьесозидающая образовательная среда (ЗОС) - совокупность компонентов образовательного учреждения, их функциональных взаимосвязей и субъектов - педагогов, учащихся (воспитанников) и родителей, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления. Здоровьесозидающая образовательная среда - залог качественного и доступного образования. Открытая здоровьесозидающая образовательная среда школы. Здоровьесозидающая образовательная среда является реализацией лично-стно-ориентированного и акмеологического подходов в образовательном процессе.

Тема 3. Лекция «Роль внеклассных мероприятий в формировании здорового образа жизни школьников» (2 часа)

Роль классного руководителя в формировании здорового образа жизни школьников на уроке и во внеклассной деятельности. Внеклассная воспитательная работа классного руководителя с учащимися. Организация досуга учащихся. Цели внеклассных мероприятий: актуализация знаний учащихся о компонентах здорового образа жизни, правильная организация режима дня школьника и гигиенические аспекты учебной деятельности. Рекомендация по формированию здорового образа жизни школьников.

Тема 4. Практикум «Образовательный конструктор: построение урока, ориентированного на мотивацию школьников к ведению здорового образа жизни» (2 часа)

Построение уроков согласно требованиям методики и технологии их ведения. Правила построения урока с позиции здоровьесберегающих технологий. Технологии обучения школьников навыкам ведения здорового образа жизни. Методы формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни. Система работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

Раздел 2. Здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии (10 часов)

Тема 1. Круглый стол «Здоровьесозидающий потенциал информационных технологий в разных предметных областях» (2 часа)

Массовое использование современных информационных технологий, обеспечивающих решение большого класса задач. Здоровьесозидающий потенциал - это совокупность условий для поддержания и укрепления целостного здоровья человека.

Тема 2. Семинар «Использование технологии БОС в учебном процессе» (2 часа)

Опыт работы образовательных учреждений, использующих технологию «БОС-Здоровье» в образовательном процессе. Практика внедрения и использования здоровьесберегающей технологии БОС. Повышение эффективности образовательного процесса с применением программного обеспечения и электронных учебных пособий по ИКТ «БОС-здоровье».

Тема 3. Лекция «Принципы здоровьесбережения» (2 часа)

«Не навреди!». Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося. Субъект-субъектные взаимоотношения. Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся. Комплексный, междисциплинарный подход. Успех порождает успех. Ответственность за свое здоровье.

**Тема 4. Практикум «Использование здоровьесберегающих технологий в высокотехнологичной среде образовательного учреждения» (2 часа)
(2 часа)**

Аналитический обзор актуальных здоровьесберегающих технологий для использования в условиях высокотехнологичной среды образовательного учреждения Организация психоло-педагогического сопровождения. Рекомендации по проведению занятий с применением средств информатизации в здоровьесберегающей среде. Диагностические Проведение исследования комфортности и безопасности условий обучения.

Тема 5. Тренинг «Профилактика профессионального выгорания учителя. Профилактика стресса» (2 часа)

Синдром выгорания как многомерный конструкт, включающий эмоциональное, физическое и умственное истощение, проявляющееся как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения в профессиях социальной сферы Основные факторы, провоцирующие профессиональное выгорание педагогов. Активная тактика сопротивления стрессу. Осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов. Психологическая профилактика синдрома профессионального выгорания у педагогов.

Раздел 3. Профилактика заболеваний (4 часа)

Тема 1. Лекция «Режим дня и рациональное питание школьника» (2 часа)

Режим дня как строго соблюдаемый на протяжении длительного времени оптимальный распорядок труда, отдыха, сна, питания, занятий физическими упражнениями и закаливаний, других видов деятельности в течение суток. Биологическая основа и физиологический механизм режима дня. Суточный объем пищи для детей. Прием детьми горячих завтраков в школе.

Тема 2. Лекция «Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний» (2 часа)

Почему актуальны вирусные инфекции в современном мире и особенно для России? Изменение клинической картины и появление новых вирусных инфекций. Профилактика вирусных инфекций. Вакцинация. Закаливание.

МОДУЛЬ №5. Школа здоровья для родителей.

Раздел 1. Здоровье школьника (8 часов)

Тема 1. Секреты здоровья ребёнка. 1 класс (2 часа)

Понятие здоровье человека (ВОЗ). Психическое здоровье детей. Осложненные варианты психического развития детей: невротические состояния, аутизм, гиперактивность с нарушением внимания. Основные способы снижения этих состояний.

Тема 2. Создание единого здоровьесберегающего пространства в школе и дома – важнейшее условие для сохранения здоровья школьников. 2 класс (2 часа)

Понятие здоровьесберегающего пространства. Условия, необходимые для создания здоровьесберегающего образовательного пространства, способствующего формированию мотивации всех участников образовательного процесса на здоровый образ жизни. Охрана жизни и здоровья детей. Создание здоровьесберегающего пространства в домашних условиях.

Тема 3. Путь к бесконфликтной дисциплине. 3 класс (2 часа)

Роль правил в жизни ребенка. Правила должны быть гибкими. Родительские требования не должны вступать в явные противоречия с важнейшими потребностями ребенка. Правила должны быть согласованы взрослыми между собой. Причины нарушений поведения детей их разрешение.

Тема 4. Гармония общения – залог психоэмоционального состояния ребёнка. 4 класс (2 часа)

Понятие воспитания. Взрослые, дети и отношения между ними. Возникающие противоречия. Как выслушать и понять друг друга? Гармония отношений.

Раздел 2. Семья и здоровье ребёнка (10 часов)

Тема 1. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. 5 класс (2 часа, в т.ч. 1 час практики)

Факторы риска, ухудшающие здоровье детей и подростков. Условия формирования основ здорового образа жизни. Формирование у ребенка нравственного отношения к своему здоровью. Приемы вовлечения детей в занятия физической культурой. Стимулирование соблюдения режима дня, режима учебного труда и отдыха. Личный пример.

Практика: разработка оптимального режима дня школьника.

Тема 2. Взаимоотношения в семье и нравственное здоровье ребенка. 6 класс (2 часа)

Понятие семьи. Структура и статус семьи в современном обществе. Личностные особенности родителей (социальный статус, уровень образования, общая культура, ориентации и установки на воспитание детей). Психологический климат в семье, взаимоотношения родителей и других членов. Совместная деятельность родителей. Семейное воспитание. Нравственные эталоны поведения для ребёнка.

Тема 3. Конфликтные ситуации в семье и их возможные последствия для психического здоровья детей. 7 класс (2 часа, в т.ч. 1 час практика)

Проблема конфликтной ситуации в семье. Типичные межличностные конфликты у супругов. Психотравмирующие ребёнка конфликты. Деструктивность семейного воспитания. Психологические факторы конфликтов во взаимодействии родителей и детей.

Практика: предупреждение конфликтов в семье.

Тема 4. Роль семьи в развитии моральных качеств подростка. 8 класс (2 часа)

Гармоничность отношений в семье. Особенности воспитательных усилий родителей. Взаимоотношения между родителями и детьми. Что включает в себя понятие «нравственный человек»? Формирование у детей в семье привычек правильного поведения. Мораль, или нравственность, - это форма общественного сознания, которая включает в себя совокупность норм и правил поведения людей. Этические нормы поведения.

Тема 5. Здоровый образ жизни - условие сохранения здоровья и оптимального использования возможностей, заложенных в человеке. 9 класс (2 часа)

Здоровый образ жизни как биологическая и социальная проблема. Структура и значение здорового образа жизни. Здоровый образ жизни - наиболее эффективное средство и метод обеспечения здоровья, первичной профилактики болезней и удовлетворения жизненно важной потребности в здоровье. Оценка морфологических и функциональных показателей здоровья. Оценка состояния иммунитета. Оценка адаптации к социально-экономическим условиям жизни.

Раздел 3. Выпускник в семье (4 часа)

Тема 1. Выбор выпускником жизненной траектории: психологическая готовность и моральная ответственность. 10 класс (2 часа, в т.ч. 1 час практики)

Проблема социально-психологической готовности подростков к самостоятельной жизни. Понятие социально-психологической готовности к самостоятельной жизни. Психосоциальное развитие подростков. Психологические предпосылки вхождения в социум выпускников школы. Основы коррекционно-развивающей работы по подготовке выпускников школы к самостоятельной жизни.

Практика: работа с психологическими тестами.

Тема 2. Психологические особенности подготовки к ЕГЭ, помощь родителей детям. 11 класс (2 часа)

Значимые в процессе сдачи ЕГЭ психологические характеристики. Психодиагностическая, коррекционно-развивающая, консультативная работа педагога-психолога в системе психологического сопровождения учащихся при подготовке к ЕГЭ. Психологическая помощь родителей: использование методов по снятию у детей нервно-психического напряжения и приемов, мобилизующих интеллектуальные возможности.

9. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОСНОВНОЙ БЛОК

№ пп	Наименование разделов / тем	Всего часов	из них				Форма контроля
			теория	практика	самосто- ятельная работа	индиви- дуальный проект / исследование	
Модуль №1. Учебная деятельность Учебная программа «Учимся здоровью»							
1	1. Мир вокруг меня	32	19	5	8	-	Сообщение
	1.1. Мир природы. Мир людей	6	4	2	-	-	
	1.2. Здоровье	16	7	1	8	-	
	1.3. Жидкость в организме	6	5	1	-	-	
	1.4. Гигиена	2	2	-	-	-	
	1.5. Рот и язык	2	1	1			
2	2. Я изучаю мир	32	23	1	8	-	Сообщение
	2.1. Общение	6	6	-	-	-	
	2.2. Воздух и дыхание	12	4	-	8	-	
	2.3. Мой сон	6	6	-	-	-	
	2.4. Питание	6	5	1	-	-	
	2.5. Сердце	2	2	-	-	-	
3	3. Путь здоровья	96	76	16	4	-	Реферат
	3.1. Родина	8	8	-	-	-	
	3.2. Простудные заболевания	12	6	6	-	-	
	3.3. Сон	14	10	-	4	-	
	3.4. Организация питания	12	6	6	-	-	
	3.5. Добро и зло	8	8	-	-	-	
	3.6. Здоровое питание	10	6	4	-	-	

	3.7. Органы слуха	8	8	-	-	-	
	3.8. Органы зрения	10	10	-	-	-	
	3.9. Водные процедуры	6	6	-	-	-	
	3.10. Пот и потоотделение	8	8	-	-	-	
4	4. Правильное питание	16	14	-	-	2	Творческая работа (плакат)
	4.1. Целебное питание	4	4	-	-	-	
	4.2. Продукты питания	4	4	-	-	-	
	4.3. Организация рационального питания	4	4	-	-	-	
	4.4. Меню	4	2	-	-	2	
5	5. Моё здоровье	48	46	2	-	-	Тезисы выступления на конференции
	5.1. Дыхательная гимнастика	12	10	2	-	-	
	5.2. Сбалансированное питание	12	12	-	-	-	
	5.3. Позвоночник и здоровье человека	12	12	-	-	-	
	5.4. Нервная система человека	12	12	-	-	-	
6	6. Здоровый образ жизни	16	10	-	2	4	Творческая работа (проект)
	6.1. Моё здоровье	4	4	-	-	-	
	6.2. Здоровый образ жизни	4	2	-	2	-	
	6.3. Программа здоровья	4	4	-	-	-	
	6.4. Подготовка проекта	4	-	-	-	4	
7	7. Здоровая семья	16	12	-	4	-	Творческая работа (эссе)
	7.1. Здоровье родителей	4	4	-	-	-	
	7.2. Отношения в семье	4	4	-	-	-	
	7.3. Личность ребёнка	4	4	-	-	-	
	7.4. Подготовка эссе	4	-	-	4	-	
Итого:		256	200	24	26	6	

Модуль №2. Внеурочная деятельность Учебная программа «Будем здоровы!»							
8	1. Сюжетно-ролевые игры	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	1.1. «Я выбираю кашу»	4	1	1	2	-	
	1.2. «Умеем ли мы правильно питаться?»	4	1	1	2	-	
9	2. Спортивные праздники	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	2.1. «День здоровья»	4	1	1	2		
	2.2. «Здоровое поколение»	4	1	1	2		
10	3. Игры - путешествия	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	3.1. «Откуда берутся грязнули?»	4	1	1	2		
	3.2. «Чистота и порядок»	4	1	1	2		
11	4. Уроки - КВН	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	4.1. «Наше здоровье»	4	1	1	2		
	4.2. «Режим дня»	4	1	1	2		
12	5. Праздники	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	5.1. «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	4	1	1	2		
	5.2. «Будьте здоровы!»	4	1	1	2		
13	6. Театрализованные действия	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	6.1. «Дружба »	4	1	1	2		
	6.2. «Твори добро!»	4	1	1	2		
14	7. Костюмированные праздники	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	7.1. «Доктор Природа»	4	1	1	2		
	7.2. «Скажем «Нет» вредным	4	1	1	2		

	привычкам!»						
15	8. Школьные олимпиады	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	8.1. «Естественные науки и здоровье человека»	4	1	1	2		
	8.2. «Гигиена окружающей среды и здоровье человека»	4	1	1	2		
16	9. Конференции	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	9.1. «Помоги себе сам»	4	1	1	2		
	9.2. «Стоп, Грипп!»	4	1	1	2		
17	10. Дебаты	8	2	2	4	-	Участие в мероприятии
	10.1. «Просмотр телевидения наносит ущерб умственному здоровью»	4	1	1	2		
	10.2. «Здоровье дороже денег»	4	1	1	2		
18	11. Научно-практические конференции	48	12	12	-	24	Защита исследовательской работы
	11.1. «Первые шаги в науке»	24	6	6		12	
	11.2. «Здоровье как счастье, когда оно есть - о нём не говорят»	24	6	6		12	
	Итого:	128	32	32	40	24	
Модуль №3 Дополнительное образование детей							
Образовательная программа дополнительного образования детей «Помоги себе сам»							
19	1. Детские творческие объединения	88	58	26	4	-	Портфолио творческой деятельности
	1.1. «Школьные санитары»	32	16	12	4	-	
	1.2. «Первая помощь»	40	32	8	-	-	
	1.3. «Школа безопасности»	16	10	6	-	-	

20	2. Секции	112	16	96	-	-	Участие в спортивных мероприятиях
	2.1. «Общесфизическая подготовка»	32	4	28	-	-	
	2.2. «Бочче»	32	4	28	-	-	
	2.3. «Паралимпийские игры»	24	4	20	-	-	
	2.4. «Стрельба из лука»	24	4	20	-	-	
21	3. Школьное научное общество	32	4	-	-	28	Исследовательская работа
	3.1. «Личная программа сохранения и укрепления здоровья»	16	2	-	-	14	
	3.2. Исследовательский проект	16	2	-	-	14	
	Итого:	232	78	122	4	28	

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

№ пп	Наименование разделов	Всего часов	из них	
			теория	практика / тренинг
Модуль №4. Школа здоровья для работников школы				
1	1. Мотивация к ведению здорового образа жизни	8	6	2
	1.1. Круглый стол «Воспитание здорового образа жизни»	2	2	-
	1.2. Обучающий семинар «Здоровьесозидающая среда образовательного учреждения»	2	2	-
	1.3. Лекция «Роль внеклассных мероприятий в формировании здорового образа жизни школьников»	2	2	-
	1.4. Практикум «Образовательный конструктор: построение урока, ориентированного на мотивацию школьников к ведению здорового образа жизни»	2	-	2
2	2. Здоровьесберегающие и здоровьесозидающие технологии	10	6	4
	2.1. Круглый стол «Здоровьесозидающий потенциал информационных технологий в разных предметных областях»	2	2	-
	2.2. Семинар «Использование технологии БОС в учебном процессе»	2	2	-
	2.3. Лекция «Принципы здоровьесбережения»	2	2	-
	2.4. Практикум «Использование здоровьесберегающих технологий в высокотехнологичной среде образовательного учреждения»	2	-	2
	2.5. Тренинг «Профилактика профессионального выгорания учителя. Профилактика стресса»	2	-	2
3	3. Профилактика заболеваний	4	4	-
	3.1. Лекция «Режим дня и рациональное питание школьника»	2	2	-
	3.2. Лекция «Профилактика вирусных и инфекционных заболеваний»	2	2	-
	Итого:	22	16	6
Модуль №5. Школа здоровья для родителей				
1	1. Здоровье школьника	8	8	-
	1.1. Секреты здоровья ребёнка	2	2	-
	1.2. Создание единого здоровьесберегающего пространства в школе и дома –	2	2	-

	важнейшее условие для сохранения здоровья школьников			
	1.3. Путь к бесконфликтной дисциплине	2	2	-
	1.4. Гармония общения – залог психоэмоционального состояния ребёнка	2	2	-
2	2. Семья и здоровье ребёнка	10	8	2
	2.1. Роль семьи в формировании здорового образа жизни	2	1	1
	2.2. Взаимоотношения в семье и нравственное здоровье ребенка	2	2	-
	2.3. Конфликтные ситуации в семье и их возможные последствия для психического здоровья детей	2	1	1
	2.4. Роль семьи в развитии моральных качеств подростка	2	2	-
	2.5. Здоровый образ жизни - условие сохранения здоровья и оптимального использования возможностей, заложенных в человеке	2	2	-
3	3. Выпускник в семье	4	3	1
	3.1. Выбор выпускником жизненной траектории: психологическая готовность и моральная ответственность	2	1	1
	3.2. Психологические особенности подготовки к ЕГЭ, помощь родителей детям	2	2	3
	Итого:	22	19	3

12. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДОВ, СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

Методы обучения и образовательные технологии

С целью развития коммуникативных навыков, которое естественным образом происходит во время учебного процесса, рекомендуется на уроке использовать *интерактивные* методы обучения.

При организации учебного процесса целесообразно использование метода *активного учения*, где учащиеся вовлечены в структурированные виды деятельности или задания, которые способствуют взаимодействию, предоставляют возможности генерировать идеи и обмениваться мнениями, высказывать различные точки зрения в благоприятном климате.

При организации познавательной, творческой, исследовательской деятельности учащихся может быть использована совместная *групповая работа*, которая имеет ряд преимуществ в стимулировании как интеллектуального, так и социального развития. Она способствует:

- развитию межличностных навыков для развития навыков эффективного общения;
- признанию и уважению индивидуальных отличий;
- усилению чувства принадлежности к группе/классу и заботы друг о друге;
- совместной ответственности;
- созданию благоприятной и не отторгающей обстановки;
- развитию навыков решения проблем и навыков ведения/участия в дискуссии;
- развитию навыков самооценки посредством членства в группе.

В образовательном процессе возможно использование методов, стимулирующих взаимодействие:

- с целью генерирования идей, можно воспользоваться *техником мозгового штурма*;
- с целью рассмотрения конкретной ситуации, например, ситуацию риска, включающую друзей и алкоголь, более подходящим будет *изучение случая (кейс-стади)* или *ролевая игра*.

У школьников будет наблюдаться учебный прогресс, когда они чётко представляют свои задачи, когда вовлечены в значимы и актуальные для них виды деятельности. Учебная мотивация обучающихся усиливается, когда они понимают, *почему* они это делают; *проводят параллели* с предыдущей работой; могут *соотнести это* с собственным опытом; *распознают*, как можно применить знания.

Для *развития практической компетентности* школьников можно организовать образовательный процесс на следующих уровнях:

- *через прямые или конкретные действия* -

изменение школьниками собственного образа жизни, связанного с социальной средой; попытка изменения сообществ (начать в школе компанию по экономии воды; спланировать вечер дебатов для учащихся, родителей, чтобы обсудить вопросы, связанные со здоровьем и условиями окружающей среды; подготовить предложения главе администрации муниципального образования, касающиеся улучшения игровых площадок на школьной территории);

- *через идеи будущих проектов* -

поощрение школьников через дискуссию и ролевую игру; содействие учащимся в прогнозировании будущих действий (обсуждение учащимися того, что помогает и что мешает взаимоотношениям в школе; что необходимо сделать, что школа была более

комфортной для учащихся, учителей?; создание и представление проектов по использованию социальных и природных ресурсов относительно здоровья).

Средства обучения и учебное оборудование

- ✓ оборудование ИКТ - современная комбинированная доска, выполняющая функции меловой, маркерной, интерактивной, и экрана; стационарно закрепленный проектор; оборудование, обеспечивающее оцифровку информации, ввод в компьютер и вывод на бумагу (сканер, цифровые фотоаппараты, видеокамеры, наушники, цифровой микроскоп, цифровые диктофоны, графический планшет, черно-белый и цветной принтеры); комплектом цифровых датчиков, позволяющих измерять температуру, влажность, освещенность, расстояние, частоту сердечных колебаний;
- ✓ многофункциональный Лего-конструктор для ролевых игр;
- ✓ переносные лаборатории для изучения физических, биологических явлений;
- ✓ мобильные комплекты для практических и лабораторных работ;
- ✓ центр двигательной активности;
- ✓ оборудование для психомоторной разгрузки;
- ✓ комплект коррекционно-развивающего оборудования предназначен для работы с детьми по следующим направлениям: грубая и мелкая моторика, концентрация внимания, наблюдательность, выдержка; координация системы глаз-рука/рука-рука; способность планировать; гиперкинез; постижение цветов; развитие интеллекта; нарушение в сфере визуального восприятия.
- ✓ компьютерные проектные среды;
- ✓ комплект демонстрационного и лабораторного оборудования;
- ✓ цифровые естественнонаучные лаборатории.

Учебные пособия и педагогическая литература

2. Ахметова И., Иванова Т., Иоффе А., Положевец П., Прутченков А., Смирнова Г. Мой выбор: Учебно-методическое пособие для учителей средней школы.- М., 2003.
3. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
4. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – М: «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002. – 590 с.
5. Бадак А. Безопасный рисунок. Использование рисунков на тему «Я и наркотики» для диагностики степени сопротивляемости детского коллектива употреблению наркотиков// Школьный психолог.-2003.- № 25-26.-С.4-5.
6. Базарный В.Ф. Деструктивное влияние современного учебного процесса на телесное здоровье// Школьные технологии. -2004.- № 3. –С.17-23.
4. Борисова Н.В., Федорова Н.В. Об отношении педагогов к здоровьесберегающим технологиям// Народная школа.-2004.-№ 1.-С.23-24.
5. Воскобойникова Н.П. Технологии педагогического мастерства в практической деятельности учителей// Химия в школе.-1999.-№ 6.-С.19-25.
6. Гедзь Е., Середенко Н. Профилактика девиантного поведения подростков. Психологический тренинг внутригруппового взаимодействия// Школьный психолог.-2004.-№ 29.-С.9-24.
7. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
8. Гин А.А. Приемы педагогической техники: Свобода выбора. Открытость. Деятельность. Обратная связь. Идеальность: Пособие для учителя. – М.: Вита-пресс,1999.

9. Гречаная Т.Б., Иванова Л.Ю., Колесова Л.С. Полезные привычки: Пособие для учителя/Под ред.О.Л.Романовой. –М., 1994.
10. Гузеев В.В. Развитие образовательной технологии.-М.: Знание,1998.
11. Заир-Бек С.И. Технология РКМЧП: базовые принципы (Технология критического мышления в вузе: перспективы для школьного образования XXI века). - Н.Новгород, 2001.
12. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995.
13. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
14. Каралашвили Е. А. Физкультурная минутка: Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 64 с.
15. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках, М.: Арена, 1994.
16. Колесова Л.С. Методология обучения здоровью: руководство для тренеров-Москва, 2004 (рукопись)
17. Ксендзова Г.Ю. Перспективные школьные технологии: учебно-методическое пособие.- М.: Пед.общество России, 2000.
18. Лично-ориентированный подход в работе педагога: разработка и использование/Под ред. Е.Н.Степанова.-М.:ТЦ Сфера, 2004.
19. Макарова О. С.Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно-игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя. – М.: Школьная Пресса, 2002. – 64 с.
20. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
21. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе- М., 2003.
22. Основы педагогических технологий: Краткий толковый словарь/ Отв.ред.А.С.Белкин.- Урал.гос.пед.ун-т, Екатеринбург,1995.
23. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
24. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 кл. средней школы. М.: Полимед, 2005.
25. Русских Г.А. Технология развития критического мышления// Биология в школе.- 2004.-№ 2.-С.28-33.
26. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие.- М.: Народное образование,1998.
27. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.-М.: АРКТИ,2003.
28. Сухова Т.С. Урок биологии: Технологии развивающего обучения.- (Б-ка учителя).- М.:Вентана-Графф, 2001.
29. Степанова О. А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Метод пособие для учит. нач. шк., воспитателей групп продл. дня, педагогов системы доп. образования и родителей. – М.: ТЦ «Сфера», 2003. – 144 с.
30. Технологии обучения: сущность, опыт применения и проблемы развития (доклады, материалы к научно-практ.конф.).-М., 1997.
31. Тихомирова Л. Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5–8 лет. – Ярославль: Академия развития, 2002. – 144 с.

32. Тюмасева З. И., Гольнева Д. П., Машкова И. В. Оздоровление природой: Учебно-практическое пособие для студентов и учеников старших классов. – Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2000. – 211 с.
33. Учащиеся и наркотики. Издание подготовлено при поддержке UNDCP, 2002.
34. Шатохина Л.Ф., Рубана И.М. Проектный метод в обучении здоровью. М.: Полимед, 2005.
35. Царапкина Е. Искусство жить в ладу с собой и миром: развивающая программа для подростков// Школьный психолог. -2003.
36. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении, Томск, 1993.
37. Юдин В.В. Сколько технологий в педагогике?// Школьные технологии. – 1999.-№3.-С.
38. Active Living: An Essential Element of a Health-Promoting School, WHO/NMH/HPS/005
39. Food Environment and Health: A Guide for Primary School Teachers
40. Violence Prevention: An Important Element of a Health Promoting School/ WHO/SCHOOL/96/3- WHO/HPR/HEP/98.2.
41. Promoting Health Through Schools – The World Health Organization’s Global School Health Initiative, WHO/HPR/HEP/96.4

13. ОБЕСПЧЕНИЕ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

Образовательная программа по своей структуре, содержанию, используемым образовательным технологиям и средствам обучения в полной мере обеспечивает преемственность между ступенями обучения. Учебные программы, являющиеся её содержательным компонентом, изучаются с 1 по 11 класс. В них учитывается усложнение и расширение изучаемого материала, изменение форм учебной деятельности, требования к результатам освоения образовательной программы для каждой ступени образования.

Образовательная программа «Учимся быть здоровым» является интегративной. Она соответствует федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения и является одним из направлений Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, являющейся обязательным структурным компонентом основной образовательной программы общего образования.

Место образовательной программы в структуре основной образовательной программы общего образования



14. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Система оценки достижения планируемых результатов освоения образовательной программы «Учимся быть здоровым» направлена на обеспечение качества образования и предполагает включение в оценочную деятельность педагогов и учащихся.

Цель оценки

Обеспечить на этапе контроля реализацию принципов развивающего личностно-ориентированного образования. Определить, как ученик овладевает умениями по использованию знаний. Развивать у школьника умения самостоятельно оценивать результат своих действий. Мотивировать ученика на успех, создать комфортную обстановку, сберечь психологическое здоровье детей.

Описание объекта оценки

Основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы «Учимся быть здоровым».

Оценивается любое, особенно успешное действие, а фиксируется отметкой только решение задачи в рамках школьных предметов учебного плана.

Функциями оценки являются ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения образовательной и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Критерии оценки

В оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: «зачёт / незачёт» («удовлетворительно / неудовлетворительно»), т. е. оценкой, свидетельствующей об освоении опорной системы знаний и правильном выполнении учебных действий в рамках диапазона (круга) заданных задач, построенных на опорном учебном материале; «хорошо», «отлично» - оценками, свидетельствующими об усвоении опорной системы знаний на уровне осознанного произвольного овладения учебными действиями. Это не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5 балльной шкале.

При выставлении учащемуся оценки «зачет»/«незачет» во внимание берется «Портфель достижений» ученика, отражающее его проектно-творческую деятельность. При анализе качества портфеля достижений обращается внимание на активность учащегося в коллективном и групповом творчестве, а также глубину осмысления проблемы в индивидуальной творческой деятельности.

Процедура оценки

Оценивается любое, особенно успешное, действие. За задания, выполненные при изучении темы, отметка ставится только по желанию ученика. Формы контроля по ступеням обучения определены учебным планом. Итоговая оценка выражается в характеристике продемонстрированного учеником на данном отрезке времени уровне возможностей.

Состав инструментария оценивания

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (сообщения, рефераты, тезисы выступлений, творческие работы (проекты, эссе, плакаты), участие в мероприятиях, защита исследовательской работы, портфель творческой деятельности и др.)

Применение *самооценки и оценки сверстников* предоставляет школьникам возможность активно участвовать в оценке индивидуального прогресса. При реализации образовательной программы могут быть использованы:

- дневник рефлексии, заполняемый учащимся;
- личный *план действия* или же *дневник достижений* (заполняется совместно с учителем);
- формирование «*Портфеля достижений*», которое содержит график прогресса;
- неформальная беседа с учащимися в процессе деятельности;
- запланированная дискуссия.

Актуальные здоровьесберегающие технологии
для использования в условиях высокотехнологичной среды
образовательного учреждения

Аналитический обзор

Серия: «Здоровье в школе»

Выпуск 1

Отпечатано: ГБС(К)ОУ школа-интернат № 9, СПб, ул. Старцева, 2
Гарнитура «Таймс». Формат А5. Бумага офсетная.
Тир. 50 шт.