

## **Введение**

### **Мониторинговые исследования здоровья учащихся МБОУ СОШ №9:**

Создание школьного кабинета здоровья помогло установить отношения социального партнерства не только с родителями, но и с различными организациями. Мониторинговые исследования здоровья учащихся начали проводиться в 2013 году на базе центра Здоровья детей г. Ревда, детской городской поликлиники г. Первоуральска:

Центром здоровья детей г. Ревда проводилось обследование состояния здоровья учащихся 2, 3, 5, 7 классов в апреле 2013 г  
положено начало создания электронной базы здоровья учащихся.

Перечень видов обследования в Центре здоровья:

ЭКГ – все дети;

Спирометрия (тест жизненной емкости легких) – все дети;

БИМ (биоимпедансометрия: подсчет индекса массы тела – подсчет в процентном отношении жировой массы, безжировой массы, общей воды организма, внеклеточной жидкости) – все дети;

Динамометрия (тест исследования силы и выносливости кистей рук) – все дети;

Осмотр стоматолога – все дети;

Тест на никотиновую зависимость – 7 классы ;

Кардиовизор – все дети;

Вариакард-экспресс – все дети.

Итоги обследования детей: на базе Центра здоровья: выявлено:

34% учащихся имеют избыточный вес;

Нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы имеют 53% учащихся;

Нарушения функционально-адаптивных резервов организма выявлено у 51% учащихся;

дисгармоничное развитие - 40% учащихся

Санация ротовой полости требуется 86% учащихся;

Полностью здоровых учащихся по данным результатов обследования 2%, 98% имеют отклонения или нарушения в здоровье.

По группам здоровья :

1 группа здоровья - 19%

2 группа здоровья - 62%

3 группа здоровья - 2 %

4 группа здоровья – 1%

Полученные рекомендации доведены до родителей учащихся в индивидуальном порядке, исходя из общих показателей обследования здоровья составлена программа работы кабинета здоровья на 2013-2014 учебный год:

### **Программа деятельности кабинета Здоровья МБОУ СОШ № 9 города Первоуральска.**

Программа деятельности кабинета Здоровья разработана с целью совершенствования системы учебно- воспитательного процесса в МБОУ СОШ №9, включающей в себя комплексную просветительскую и обучающую деятельность, направленную на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, на формирование культуры здоровья, закрепление гигиенических навыков, создание мотивации для ведения здорового образа жизни участников всех категорий образовательного процесса. Программа разработана в части формирования здорового образа жизни в соответствии с приоритетным национальным проектом в сфере здравоохранения «Здоровье», положениями национальной инициативы «Наша новая школа». Главным фактором и резервом здоровья участников образовательного процесса признан образ жизни, содействующий здоровью. Управляемым фактором в структуре образа жизни является стиль жизни (поведенческий компонент образа жизни). Формирование здорового стиля жизни человека рассматривается как

ведущий фактор профилактики заболеваний и обеспечения здоровья человека.

Формирование здорового стиля жизни возможно при включении всех участников образовательного процесса во все виды профилактической, оздоровительной, образовательной, просветительской деятельности.

Важным средством становления среди учащихся, педагогов и родителей здорового и безопасного образа жизни или стиля жизни, содействующего здоровью, является специальная инфраструктура школы - кабинет Здоровья - центр координации всей деятельности образовательного учреждения в сфере здоровья.

Программа охватывает все категории участников образовательного процесса: всех учащихся с 1 по 11 класс, родителей, учителей. Родителям предоставляется информация о возрастных особенностях детей, принципах эффективного общения, правилах формирования гигиенических навыков у

ребенка, а для педагогов - подготовка методических рекомендаций по работе с родителями, сценарии родительских собраний, сценарии внеклассных мероприятий.

В реализацию программы включен весь педагогический коллектив, потому что работа с учащимися ведется в рамках внеклассных мероприятий, рамках преподавания всех учебных предметов. С помощью педагогов-предметников должен быть создан банк методических разработок в помощь учителю по всем предметным областям с 1 по 11 класс.

### **Концепция кабинета здоровья**

Структурно-функциональная модель кабинета включает целевой, содержательный и организационный компонент и охватывает все направления здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности.

Цель деятельности кабинета — обеспечить функционирование целостной системы образовательной, просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

Функции кабинета: внутренняя - координация деятельности всех участников образовательного процесса внутри школы; внешняя - взаимодействие участников образовательного процесса с внешней

инфраструктурой: центрами медико-психологической службы, медицинскими организациями, учреждениями дополнительного образования детей. Интеграция с внешними партнерами

позволяет повысить качество работы кабинета и в целом школы, оказать своевременную медицинскую, социально-психологическую поддержку школьникам.

#### **Задачи кабинета:**

- способствовать формированию мотивации всех участников образовательного процесса к активному образу жизни, содействующему сохранению и укреплению здоровья (занятия физической культуры,

туризмом, спортом и творчеством);

- способствовать формированию навыков здорового и безопасного образа жизни;

- создать условия для реализации образовательной, просветительской и профилактической деятельности;

- обеспечить комплексное научно-методическое сопровождение процессов формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, с учетом возрастных особенностей.

Основными направлениями деятельности кабинета являются:

образовательная, просветительская и профилактическая.

Образовательная деятельность заключается в обучении, воспитании и развитии учащихся в сфере здоровья. Просветительская деятельность нацелена на пропаганду здорового образа жизни среди участников образовательного процесса. Профилактическая деятельность направлена на предупреждение и коррекцию отклонений в состоянии здоровья школьников. Реализация всех направлений деятельности кабинета здоровья осуществляется на базе основных «зон». Три «зоны» сформированы в соответствии с субъектами образовательной деятельности

- «зона учащихся»,

- «зона учителя»,

- «зона родителя».

На базе каждой зоны имеется информационная, учебно-методическая база для повышения уровня культуры здорового и безопасного образа жизни.

Образовательные и информационные ресурсы в каждой зоне обеспечивают определенный уровень развития данной культуры на каждом возрастном этапе.

«Зона учащихся» предназначена для:

- самообразования,
- самовоспитания и саморазвития учащихся в сфере здоровья.

При посещении кабинета школьники удовлетворяют:

- познавательные потребности,
- расширяют кругозор по отдельным вопросам,
- проводят самонаблюдения,
- проводят самооценку своих физических и психических особенностей,
- проводят самооценку стиля жизни и образа жизни,
- получают консультацию по проблемам совершенствования своего здоровья и корректировке образа жизни.

Начальная школа - первый этап формирования здорового образа жизни школьников, основывается на становлении и развитии умений и навыков гигиенического поведения, культуры питания, безопасного поведения, навыков элементарного общения в социуме.

Основная школа - второй этап формирования здорового образа жизни. Основное внимание сконцентрировано на обучении психологии общения, экологии и гигиене полового поведения, основам безопасного поведения. Здесь развиваются и закрепляются навыки гигиены и оздоровительной двигательной активности.

Старшая школа - третий этап формирования здорового образа жизни. В этот период - период ответственной зрелости учащихся - формируется компетенция здорового и безопасного образа жизни, старшеклассники знакомятся с современными концепциями моделей здорового и безопасного образа жизни.

«Зона учителя» - это область образовательных ресурсов кабинета, обеспечивающая самосовершенствование учителя по вопросам сохранения, укрепления, формирования здоровья своего и учащихся. Она включает в себя:

- образовательные программы;
- программы элективных курсов;
- информационную базу и образовательный интернет - портал;
- методическое обеспечение процесса обучения учащихся;
- банк педагогических идей, конференций, мастер-классов, интернет -форумов и др.

«Зона родителей» выполняет функцию просвещения родителей в сфере обеспечения сохранения, укрепления и формирования здоровья детей и подростков и повышения уровня культуры здорового стиля жизни.

Методическими средствами для работы с родителями являются:

- информационный раздаточный материал,
- лектории для родителей,
- разработки классных родительских собраний,
- программы тренингов для родителей.

Координатором всей деятельности кабинета является педагог- руководитель кабинета здоровья.

Обучение ЗОЖ проходит:

- через федеральный компонент содержания образования;
  - через специальный элективный курс;
  - через систему классных часов.

Отбор моделей обучения здоровому образу жизни в рамках образовательных областей и учебных предметов и во внеурочной деятельности зависит от: избранной модели здоровья (здоровье - отсутствие болезни, здоровье как нормальное функционирование организма, здоровье как

способность к адаптации, здоровье как способность к саморазвитию), формируемых аспектов здоровья (физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное), подходов к здоровому образу жизни *ученика* (медико-гигиенический, социально-психологический и философско-социологический), которые

определяются возрастными особенностями учащихся разных ступеней образования; факторов, определяющих образ жизни и стиль жизни школьника, которыми можно управлять и которые в первую очередь учитываются в учебно-воспитательном процессе. В связи с выше изложенным, обучение здоровому образу жизни в начальной школе строится преимущественно в рамках медико-гигиенического и социально-психологического подходов к формированию образа жизни. При этом в первую очередь акцентируется внимание на сохранение, укрепление и развитие физического и психического аспектов здоровья. Обучение здоровью происходит в рамках медицинской, нормативной моделей обучения ЗОЖ, модели защиты от факторов риска.

Начинается работа по активизации внутриличностных механизмов, определяющих образ жизни младших школьников - формирование мотивации на здоровое поведение и деятельность, воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (аспект духовно-нравственного здоровья). Сохранение, укрепление и формирование здоровья школьника к становлению здорового образа жизни в начальной школе происходит преимущественно в учебных дисциплинах.

Просветительская работа с родителями (законными представителями). Система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает: проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов; привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований; создание библиотечки детского здоровья,

В основной школе, а это - второй этап работы - формируется привычка вести здоровый образ жизни. В программу включаются вопросы психологии общения с ровесниками, родителями, педагогами, а также вопросы культуры взаимоотношений. Прививаемые в основной школе навыки - это навыки более высокого уровня.

В основной школе кроме познавательной и игровой - появляются деловые игры, - подростки включаются в социальное проектирование. Для развития личностных ресурсов и жизненных навыков организуются тренинги. Особое место отводится формированию коммуникативных умений и навыков в микросоциуме, навыкам решения жизненных проблем. Главная задача сформировать здорового, открытого к общению и уважающего общество человека. Широко практикуются конкурсы, марафоны, акции, шоу в доступной, интересной и привычной для подростков форме. В старшей школе - с целью жизненного самоопределения и развития компетентностей в сфере здорового образа жизни во внеурочную деятельность включаются диспуты, круглые столы, проектная исследовательская деятельность, тренинги самосовершенствования, пропаганда здорового образа жизни через социальную рекламу и СМИ. На данном этапе внеурочной работы формируется целостное представление о здоровом образе жизни как базовой жизненной ценности. Эта задача реализуется посредством предоставления молодежи возможности самореализации, когда основными ориентирами становятся установки на успех, высокие результаты, творческий поиск. К старшим классам у подростков формируются ценностные ориентиры и установки на простой и понятный принцип «Я здоров - и поэтому успешен!» в здоровье, карьере, семье, социуме. В организации отдельных мероприятий внеурочной работы со школьниками активно принимают участие члены Ученического самоуправления, члены научного общества школьников.

Целостный, комплексный и системный подходы к организации урочной и внеурочной деятельности участников образовательного процесса с использованием всей образовательной системы школы, начиная от учебных предметов и заканчивая организацией оздоровительной и воспитательной работы в тесном сотрудничестве с родителями и внешних партнеров, позволит сформировать у обучающихся умения и навыки здорового образа жизни.

#### **Сроки и этапы реализации программы.**

1 этап - октябрь-декабрь 2012 г. - разработка плана мероприятий по реализации программы.

2 этап - январь-май 2013 г.. - разработка методического сопровождения проекта «Кабинет

здоровья», экспертиза методических материалов/формирование электронно-образовательного ресурса (видеоролики, мультфильмы, фильмы, презентации уроков).

3 этап — сентябрь- октябрь 2013 г. - тиражирование методических материалов, представление опыта деятельности городскому сообществу.

4 этап – ноябрь-май 2013г. формирование кабинета здоровья, презентация работы кабинета здоровья городскому сообществу.

**Ожидаемые результаты:**

1. Функционирование целостной системы образовательной, просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса по вопросам здорового и безопасного образа жизни.

2. Сформированность у всех участников образовательного процесса мотивации к активному образу жизни, содействующему сохранению и укреплению здоровья (занятия физической культуры, туризмом, спортом и творчеством);

3. Сформированность навыков здорового стиля жизни у обучающихся всех возрастных групп;

4. Обеспеченность условиями для реализации образовательной, просветительской и профилактической деятельности;

5. Осуществление комплексного научно-методического сопровождения процесса формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, с учетом возрастных особенностей.

Процесс обучения здоровому и безопасному образу жизни обеспечивает достижения следующих результатов, в виде знаний, умений, навыков.

Ожидаемые результаты на уровне образовательного учреждения:

1. Разработка и реализация программ по здоровьесбережению с учётом специфики образовательного учреждения.

2. Положительная динамика показателей физического здоровья и психологического статуса участников образовательного процесса.

3. Повышение профессиональной компетентности, активности специалистов образовательных учреждений и их участие в здоровьесберегающей инновационной деятельности.

4. Формирование благоприятного социально-психологического климата в коллективах образовательных учреждений.

5. Развитие у коллектива образовательного учреждения готовности к совершенствованию оздоровительного процесса.

6. Привлечение внимания общественности к опыту работы образовательных учреждений по технологиям здоровьесбережения.

7. Повышение рейтинга образовательного учреждения, применяющего технологии здоровьесбережения, в социуме.

Ожидаемые результаты на уровне учащихся:

1. Улучшение физического, психического и социального здоровья детей.

2. Создание благоприятного психологического климата, развитие в детском коллективе отношений дружбы, взаимопомощи, толерантности.

3. Приобретение знаний об основах здорового и безопасного образа жизни, знаний о личной гигиене, об опасности курения, алкоголя, наркотиков.

4. Развитие навыков и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Приобретение навыков самооздоровления.

5. Формирование осознанного отношения к своему здоровью, осознание ценности здоровья и здорового образа жизни.

6. Развитие коммуникативных способностей, нравственное и эстетическое совершенствование личности ребёнка.

7. Развитие инициативы, самостоятельности, способности к самореализации и саморазвитию.

Ожидаемые результаты на уровне педагогов:

1. Снижение уровня заболеваемости, профилактика эмоционального выгорания и

профессиональных деформаций.

2. Осознание ценности здоровья и здорового образа жизни, формирование индивидуальной концепции оздоровления.
3. Повышение профессиональной компетентности в сохранении и укреплении физического, психологического и социального здоровья обучающихся.
4. Приобретение умений выявлять и минимизировать школьные факторы риска, негативно сказывающиеся на росте, развитии и здоровье детей.
5. Расширение диапазона воспитательных мероприятий по развитию у обучающихся навыков здорового образа жизни, по профилактике зависимостей и социальных заболеваний, формированию культуры здоровья и безопасности.

Ожидаемые результаты на уровне родителей *учащихся*:

1. Формирование у родителей представлений о влиянии здоровья ребёнка на успешность его обучения, физическое и личностное развитие.
2. Формирование знаний о возрастных и индивидуальных особенностях развития ребёнка и умений учитывать их в процессе воспитания.
3. Повышение активности родителей в планировании и организации мероприятий, направленных на оздоровление детей в процессе образовательной деятельности.
4. Обучение родителей навыкам создания здоровой семейной обстановки, атмосферы доверия, взаимоуважения, понимания.
5. Оптимизация детско-родительских отношений; формирование благоприятных стилей

**План работы кабинета здоровья МБОУ СОШ №9 на 20132014 учебный год**

№	Мероприятия	Сроки	Исполнитель	Ожидаемый результат
1	2	3	4	5
<b><u>Организационные мероприятия</u></b>				
1.	Обновление материалов на стендах трех зон кабинета здоровья.	В течение года	Директор, руководитель кабинета здоровья, учителя физического воспитания	Повышение интереса к здоровому образу жизни
2.	Организация учебно-воспитательного процесса с учетом потребностей детей в сохранении здоровья.	Сентябрь	Директор, зам. директора	
3.	Пополнение материально-технической базы для систематических занятий физической культурой и пропаганды здорового образа жизни.	В течение года	Директор, зам. директора по АХЧ	
4.	Анализ санитарно-гигиенических условий	Постоянно	Директор, зам. директора по АХЧ	Создание оптимального режима учебного труда
5.	Объединение ресурсов организаций, заинтересованных в сохранении здоровья детей.	Постоянно	Зам. директора по воспитательной работе	
6.	Организация дежурства по школе	Сентябрь	Зам. директора по воспитательной работе	Создание условий, безопасных для жизни и здоровья участников образовательного процесса.
7.	Оформление листов здоровья в классных журналах	Сентябрь	Классные руководители, медицинский работник	Составление базы данных
8.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	Постоянно	Директор, зам. директора по АХЧ	Создание оптимального режима учебного труда
9.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	К началу зимнего периода	Директор, зам. директора по АХЧ	Создание оптимального режима учебного труда
10.	Оказание социальной поддержки детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	Постоянно	Классные руководители, социальный педагог	
11.	Приобретение сантехнического оборудования, люминесцентных и электрических ламп	В течение года	Зам. директора по АХЧ	Создание оптимального режима учебного труда
12.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	М.я	Заместители директора по	Создание оптимального режима учебного труда



