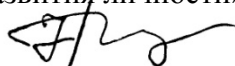


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 15 г. Пятигорска

Утверждаю:

Кандидат психологических наук,
профессор кафедры психологии
личности и профессиональной
деятельности, руководитель НОИЛ
«Системное психологическое
консультирование и психотехники
развития личности» ФГБОУ ВПО «ПГУ»



Н.М. Швалева

Директор МБОУ лицея № 15



Т.Н. Песоцкая



Программа

«Здоровьесберегающие технологии в МБОУ лицее № 15 г. Пятигорска»

Сроки реализации программы:
2018-2022 г.г.

2018 год

Введение

*«...чтобы быть здоровым,
нужны собственные усилия,
постоянные и значительные.
Заменить их нельзя ничем».*
Н.М. Амосов

Ухудшение среды обитания человечества сказывается на здоровье людей. Об этом свидетельствуют следующие данные. С начала века частота нервно-психических расстройств увеличилась в 5,2 раза, неврозы – в 58,3 раза. В настоящее время медицина выделяет прогрессирующие заболевания носоглотки у 25-30% населения. Острые респираторные вирусные инфекции провоцируют формирование хронических патологий тонзиллита, аденоида и других, что приводит к преждевременной утомляемости, нарушению слуха, рассеянности, нарушению комфортности, снижению притязаний и ослаблению потенциальных возможностей детей. Непомерные нагрузки на позвоночник приводят к нарушению осанки и сколиозу, участились случаи патологии органов пищеварения. Малоподвижный образ жизни, несоответствие физических занятий в школе и дома способствуют гипертонии, при которой от 6 до 12 % школьников уже в 5-6 классах страдают повышенным артериальным давлением. У детей участились случаи болезни сердечно-сосудистой системы, зрения, щитовидной железы, лейкемии и многие другие болезни. Медицинскими работниками подсчитано, что 52-58% среди обучающихся старших классов имеют отклонения от нормы и не могут претендовать на выбор сопутствующих профессий. Снижение жизненного уровня населения отрицательно сказывается на питании и поддержании жизнедеятельности организма школьников. По педагогическим причинам постоянно увеличиваются нагрузки на одни и те же центры коры головного мозга, что приводит к резкому перераспределению мозговых кровотоков и к переутомлению школьников со всеми вытекающими последствиями.

Благосостояние человеческой личности в концентрированном виде находит выражение в ЗОЖ, который нужно целенаправленно и систематически привносить в учебную среду и самих учить заботиться о своем здоровье. В настоящее время принято выделять несколько компонентов (видов) здоровья:

1. *Соматическое здоровье* – текущее состояние органов и систем организма человека, – основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

2. *Физическое здоровье* – уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

3. *Психическое здоровье* – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную

поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

4. *Нравственное здоровье* – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной сферы жизнедеятельности, – основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, т.к. оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

В упрощенном и в тоже время обобщенном виде можно считать, что *критериями здоровья* являются:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен;
- специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию

повреждающих факторов.

Признаками здоровья являются:

- показатели роста и развития;
- функциональное состояние и резервные возможности организма;
- наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

От чего же зависит здоровье человека? Оказалось, что если принять условно уровень здоровья за 100 %, то 20% зависят от наследственных факторов, 20% – от внешнесредовых условий, т.е. в конечном итоге от экологии, 10% – от деятельности системы здравоохранения. А что же остальные 50%? Они зависят от самого человека, от образа жизни, который он ведет.

В основе ЗОЖ лежат как биологические, так и социальные принципы. К *биологическим* относятся:

- образ жизни должен быть возрастным;
- образ жизни должен быть обеспечен энергетически;
- образ жизни должен быть укрепляющим;
- образ жизни должен быть ритмичным;
- образ жизни должен быть аскетичным.

К *социальным* принципам можно отнести :

- образ жизни должен быть эстетичным;
- образ жизни должен быть нравственным;
- образ жизни должен быть волевым;
- образ жизни должен быть самоограничительным.

Реализация этих принципов весьма сложна, часто носит противоречивый характер и не всегда приводит к желаемому результату, что обусловлено прежде всего тем, что в нашем государстве пока еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что здоровье в обществе не встало на первое место в иерархии человеческих потребностей.

По современным представлениям, в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

-отказ от вредных привычек (курение, употребление алкогольных напитков и наркотических веществ);

-оптимальный двигательный режим;

-рациональное питание;

-закаливание;

-личная гигиена;

-положительные эмоции.

Многочисленные физиолого-гигиенические и психофизиологические исследования убедили педагогов и руководителей системы образования в том, что необходимо принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников. Эти положения вошли в последнее время в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования.

Так как здоровье – одна из несомненных ценностей человека, как и любая ценность, она подлежит охране, в детстве эта задача выполняется совместными усилиями родителей, учителей, психологов. Семья является ведущим фактором развития личности ребенка, его здоровья, от которого во многом зависит дальнейшая судьба человека. Принимающие, любящие, эмпатийные родители вовремя реагируют на потребности ребенка, формируют у него так называемую безопасную привязанность. Дети с безопасной привязанностью отличаются уверенным поведением, они не боятся новых ситуаций, у них формируется базовое доверие к миру, которое обуславливает дальнейшее отношение к людям и определяет особенности эмоциональных переживаний ребенка. Когда в семье господствует хороший эмоциональный климат, то дети постоянно обогащаются жизненным опытом, который необходим для формирования личности. Каждый член семьи является для ребенка неповторимой индивидуальностью, поэтому общение в семье учит ребенка соответствующему поведению в коллективе. Если же эмоциональный климат в семье холоден, неприятен, то это наносит здоровью ребенка колоссальный, порой непоправимый вред.

Итак, исходя из вышесказанного, мы можем сделать выводы, что силами одной лишь правительственной программы не сохранить здоровье подрастающего поколения. Необходимо активное взаимодействие семьи и школы. Только активная поддержка ребенка дома в его усилиях по преодолению каких-либо патологий, одобрение деятельности образовательных учреждений в этом направлении, положительный пример самих родителей и других членов семьи в работе над своим здоровьем дадут скоро положительные результаты.

Данные принципы соблюдаются в МБОУ лицее № 15, на базе которого осуществляется реализация краевой и городской программ по здоровьесбережению с 2001 года. В реализации программы принимают участие все субъекты образовательного процесса. Психологической службой лицея создана программа психолого-педагогической поддержки и помощи детям, больным соматическими заболеваниями и детям-инвалидам, которая реализуется совместно с медицинской службой лицея, социальными педагогами и классными руководителями.

Программа по здоровьесбережению учащихся МБОУ лицея № 15 на 2018-2022 годы составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 29.07.2017);
- Семейный кодекс РФ;
- Конвенция о правах ребенка;
- Концепция развития образования РФ до 2020 г.;
- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (от 14.12.2017);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010);
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015 № 514н);
- Конвенция о правах инвалидов от 13.12.2006г. Федеральный закон №46-ФЗ от 03.05.2012г. «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 февраля 2013 г. N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;
- Федеральный закон РФ от 30.03.1999г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» с изменениями и дополнениями от: 30 декабря 2001 г., 10 января, 30 июня 2003 г., 22 августа 2004 г., 9 мая, 31 декабря 2005 г., 18, 29, 30 декабря 2006 г., 26 июня, 8 ноября, 1 декабря 2007 г., 12 июня, 14, 23 июля, 27 октября, 22, 30 декабря 2008 г., 28 сентября, 28 декабря 2010 г., 18, 19 июля, 7 декабря 2011 г., 5, 25 июня 2012 г., 2, 23 июля 2013 г.;
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» с изменениями от 11.06.2012г.;
- Федеральный закон Российской Федерации «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам профилактики незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ». Принят Государственной Думой 15.05.2013г. Одобрен Советом Федерации 29.05.2013г. (журнал «Администратор образования», 2013г., № 15);
- Федеральный закон №384-ФЗ от 03.12.2011г. «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации №1101-р от 07.08.2009г. «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- Концепция развития системы здравоохранения в Российской Федерации до

2020г.;

- Государственная программа Ставропольского края «Молодежная политика» 2016-2021 годы;
- Региональная программа развития образования Ставропольского края на 2016-2021 годы.

Здоровьесберегающие технологии в лицее – это система различных целенаправленных воздействий на целостный учебно-воспитательный процесс, организуемых ОУ для медико-психолого-педагогической профилактики и коррекции негативных психофизиологических, психологических и личностных состояний школьников в рамках традиционной системы образования.

Виды здоровьесберегающих технологий:

- система медико-психолого-педагогических мероприятий по оптимизации образовательного процесса с целью совершенствования психофизиологической жизнеспособности учащихся;
- технологии психолого-педагогической поддержки личностного развития школьников с целью совершенствования их социально-личностной жизнеспособности; профилактическая работа центров психологической службы: «Центра адаптации и развития», «Превентивной службы психологического здоровья (благополучия)», «Центра психологической поддержки педагогов», «Центра личностного роста», «Центра экстренного реагирования», «Центра семьи».
- Образовательно-воспитательные технологии по коррекции личностной смысловой системы школьников «внутренняя картина здоровья».

Цель программы «Здоровьесберегающие технологии в МБОУ лицее № 15 г. Пятигорска»: создание условий для сохранения здоровья обучающихся в школьной среде.

Задачи программы:

- 1) Мониторинг санитарно-гигиенического состояния школы;
- 2) Гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- 3) Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье учащихся;
- 4) Плановая организация полноценного сбалансированного питания учащихся;
- 5) Развитие психолого-логопедо-медико-педагогической службы школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихся;
- 6) Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- 7) Обобщение опыта работы учителей по здоровьесберегающему сопровождению учебно-воспитательного процесса;
- 8) Разработка и внедрение комплекса мер по поддержанию здоровья педагогических работников лицея;

9) Профилактика соматических и нервно-психических заболеваний, борьба с вредными привычками;

10) Посещение и проведение научно-практических конференций, семинаров, лекций по данной проблеме;

11) Проведение мероприятий по психологическому, экологическому, валеологическому и физическому воспитанию.

Ожидаемые конечные результаты программы:

- Снижение уровня заболеваемости, стабилизация здоровья всех субъектов образовательного процесса.

- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.

- Повышение приоритета здорового образа жизни.

- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

- Увеличение числа детей и подростков, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни.

- Повышение уровня самостоятельности и активности школьников.

- Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников.

- Повышение качества обучения за счет уменьшения негативного воздействия процесса обучения и воспитания на психофизиологический статус обучающихся.

- Оснащение и усовершенствование спортивных сооружений (спортплощадки, спортзала, зала для аэробики, тренажерного зала, зала для снятия психоэмоциональной и физической нагрузки для младших школьников, тира, площадки по ПДД, площадки для занятий строевой подготовкой).

- Развитие физического потенциала школьников.

- Участие в городских, краевых спартакиадах, командных соревнованиях, личных первенствах по различным видам спорта.

Результат здоровьесберегающего образования – формирование у школьников компетенции здоровьесформирующего поведения базового уровня (опыт безопасного здорового поведения в типичных жизненных ситуациях и в типовых ситуациях риска нарушения здоровья).

№	Содержание работы	сроки	исполнители
1. Кадровое обеспечение программы			
1.1.	Повышение квалификации педагогических кадров лица по проблемам здоровьесбережения	2018-2022	управление образования, администрация лица
1.2.	Проведение конференций, круглых столов, семинаров-практикумов, заседаний педагогических советов, методических объединений классных руководителей, учителей-предметников, психологов по проблемам здоровьесбережения	2018-2022	администрация лица, Совет по развитию лица, руководители МО, учителя-предметники, классные руководители, психологическая служба лица
1.3.	Укомплектование лица учителями физического воспитания для ведения уроков и внеклассных занятий	2018-2022	администрация лица
2. Учебно-материальная база реализации программы			
2.1.	Пополнение фондов школьной библиотеки, методического кабинета, социально-психологической службы лица соответствующей литературой, диагностическими комплексами методик, учебно-методической литературой	2018-2022	администрация лица, библиотекарь
2.2.	Реконструкция спортивных сооружений (спортзала, спортплощадки, стадиона, зала для аэробики, тренажерного зала), их укомплектование соответствующим инвентарем; усовершенствование и оснащение зала для снятия психоэмоциональной и физической нагрузки для учащихся начальной школы, площадки по ПДД, тира, площадки для занятий строевой подготовкой. Оснащение медпункта, релаксационного кабинета, кабинета ТСО, столовой и буфета, кабинета индивидуальных консультаций и работы с психологом, логопедического кабинета	2018-2022	администрация лица

3. Инновационная деятельность			
3.1.	В рамках городской инновационной площадки «Психолого-педагогическое сопровождение реализации ФГОС в пространстве психологического образования» сохранение и укрепление психического здоровья и безопасного образа жизни, развитие субъектных проявлений, личностных компетенций обучающихся.	2018-2022	научный руководитель ИД, администрация лицея, психологическая служба лицея
3.2.	Участие в городских, краевых, региональных конкурсах, способствующих укреплению здоровья обучающихся	2018-2022	администрация лицея
3.3.	Дальнейшая реализация программ «Разговор о правильном питании», лицейской коррекционно-развивающей программы «Тропинка»	2018-2022	администрация лицея, психологическая служба лицея
3.4.	Проведение мониторинга динамики физического и психологического развития учащихся лицея	2018-2022	психологическая служба лицея, ШМО учителей физической культуры
3.5.	Проведение мониторинга динамики заболеваемости учащихся, профосмотров учащихся и учителей	2018-2022	администрация лицея, медицинская служба лицея
3.6.	Проведение заседаний НИОУ по проблемам здоровьесбережения, публикация статей в научных сборниках ФГБОУ ВПО «ПГУ»	2018-2022	администрация лицея, НИОУ
3.7.	Дальнейшая реализация проекта по благоустройству школьной территории	2018-2022	администрация лицея, Совет по развитию лицея
3.8.	Работа психологических центров: <ul style="list-style-type: none"> • «Превентивная служба психологического здоровья (благополучия) (создание условий для сохранения психологического здоровья учащихся в школьной среде, психологическое сопровождение креативных учащихся, детей-инвалидов); • «Центр психологической поддержки 	2018-2022	психологическая служба лицея

	<p>педагогов» (сохранение и укрепление психологического и физического здоровья педагогического коллектива);</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Центр личностного роста» (работа с одаренными детьми (НИОУ) в рамках программы «Лидер», сопровождение учащихся в период подготовки к сдаче ЕГЭ, сопровождение профильного самоопределения учащихся); • «Центр адаптации и развития» (профилактика школьной дезадаптации, формирование способности к развитию и саморазвитию личности); • «Центр экстренного реагирования» (оказание экстренной психологической помощи субъектам образовательного процесса лично и в режиме on-line); • «Центр семьи» (консультирование и коррекция детско-родительских отношений) 		
4. Информационно-методическая работа			
4.1.	Продолжение внедрения здоровьесберегающих технологий в практику преподавания школьных дисциплин	2018-2022	администрация лицея, Научно-методический Совет
4.2.	Регулярное проведение валеологических, экологических, социально-психологических исследований по темам ученических проектов	2018-2022	руководители секций НИОУ
4.3.	Участие в предметных олимпиадах по экологии, ОБЖ. Проведение дней здоровья, недель экологии, психологии	2018-2022	администрация лицея, психологическая служба лицея
4.4.	Проектирование и разработка научно-методических рекомендаций по здоровьесбережению учащихся лицея, составление плана работы на учебный год	2018-2022	администрация лицея, психолого-логопедо-медико-педагогическая служба
5. Управление реализацией программы. Профилактическая работа			
5.1.	Контроль реализации мероприятий программы «Здоровьесберегающие	2018-2022	администрация лицея

	технологии в МБОУ лицее № 15 г. Пятигорска»		
5.2.	Проведение профилактической работы по ПДД, употребления алкоголя, табака и наркотиков	2018-2022	администрация лицея, психологическая служба лицея
5.3.	Продолжение введения оздоровительных мероприятий в режим работы лицея: <ul style="list-style-type: none"> • проведение релаксационных упражнений на уроках; • проведение музыкальных динамических перемен; • организация горячего питания; • арт-терапия, ароматерапия, фитотерапия и т.д. 	2018-2022	администрация лицея, психологическая и медицинская службы лицея
5.4.	Оформление стендов, плакатов, посвященных проблемам здоровьесбережения.	2018-2022	администрация лицея, психологическая и медицинская службы лицея
5.5.	Профилактика вредных привычек посредством культурно-просветительских мероприятий	2018-2022	администрация лицея, психологическая и медицинская службы лицея
5.6.	Профилактика суицида	2018-2022	администрация лицея, психологическая служба лицея