

**МБОУ «Средняя общеобразовательная школа д.Верхний Арбаш» Кукморского
муниципального района Республики Татарстан**

Школа, содействующая здоровью



«Здоровье... никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья...»

Н.Г.Чернышевский.



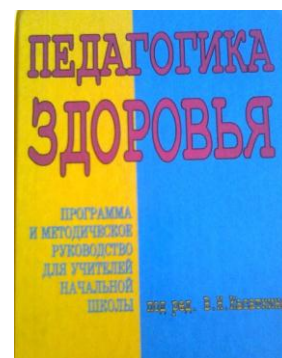
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа д.Верхний Арбаш» Кукморского муниципального района Республики Татарстан основано в сентябре 2004г., территориально расположено в д.Верхний Арбаш. Ключевой идеей для школы стала идея создания “школы, содействующей здоровью”, создание такой образовательной среды, которая бы способствовала формированию личности ребенка, здоровой физически, духовно и социально.

В современных условиях сложились неблагоприятные тенденции в демографических процессах и состоянии здоровья детей; их острота требует безотлагательного решения.

В настоящее время дети очень мало бывают на свежем воздухе, снижена их двигательная активность, недостаточно занимаются физическим трудом, а большую часть досуга проводят в помещении за просмотром телепередач и видеофильмов, играют на компьютерах. Одной из важных характеристик образа жизни является питание, которое не всегда полноценно.

Реализация школьной целевой программы «Здоровье» позволяет комплексно осуществлять систему мер, направленную на улучшение состояния здоровья учащихся.

В школе разработана программа «Здоровье», также реализуются программы для начальных классов «Педагогика здоровья», программа «Путь к успеху» для работы с родителями.



Школа размещена на экологически благоприятной территории: имеется огромный природный массив. Деревню огибает речка, за которой находится лес.

Участок школы имеет зеленые насаждения и сплошное заграждение, что позволяет поддерживать чистоту и порядок на их территории, на территории имеется футбольное поле и полоса препятствий для практических занятий по ОБЖ, что позволяет проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия на свежем воздухе. (п.1.5)



Качественные показатели образовательного процесса прямо зависят от его ресурсного обеспечения. Кроме традиционных видов ресурсов (финансовых, материально-технических, кадровых), особое место занимают научно-методическое и правовое обеспечение, так как от них в большей степени, чем в других отраслях, зависят качественные показатели результата и процесса образования. Контроль за совершенствованием механизмов организации здоровых и безопасных условий можно считать одним из главных механизмов формирования безопасного образовательного пространства.

Целью оценки медико-социальных условий является установление соответствия факторов внутришкольной среды ОУ требованиям основных нормативно-правовых документов, которые предусматривают организацию здоровых и безопасных условий труда и учебы в образовательном учреждении. С момента организации МБОУ «СОШ д.Верхний Арбаш» мы попытались создать и организовать здоровые и безопасные условия образовательного процесса. Основой для оценки медико-социальных условий явились следующие критерии:

- административно-хозяйственные условия;
- условия соблюдения воздушно-теплового режима и освещения;
- условия соблюдения требований к организации учебно-воспитательного процесса;
- условия организации физического воспитания школьников;
- условия организации питания;
- условия организации медицинского обслуживания;
- внешние социальные условия;
- условия организации здоровьесберегающей среды.

Здание и оборудование школы, школьная территория соответствуют требованиям СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» и требованиям техники безопасности. Имеется акт приемки школы. (п.1.1)

В кабинетах начальной школы мебель отрегулирована согласно росту учащихся, в остальных кабинетах – мебель двух уровней роста, школьная мебель вся маркирована (п.1.2).



Условия обучения в гигиеническом аспекте удовлетворительные: занятия организованы в одну смену, воздушно-тепловой режим соответствует гигиеническим требованиям, соблюдается режим сквозного проветривания в классах на перемене. Осуществляется влажная уборка в школе.

Спортивные залы оборудованы в соответствии с Государственным стандартом (п.1.4). Снаряды, инвентарь находятся в хорошем состоянии (п.1.5). В школе проводятся теоретические уроки по физкультуре (п.1.6), созданы все условия для проведения 3 урока физкультуры в неделю (п.1.7), частично введен 3-ий урок физической культуры (п.4.3).

Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Использование на уроках физической культуры новых методов проведения уроков с более высоким уровнем двигательной активности.	Постоянно	Учителя физкультуры
2	Комплектование кабинета физкультуры необходимым спортивным оборудованием и инвентарем	Ежегодно	Администрация. Учителя физкультуры
3	Совершенствование спортивно массовой работы через систему дополнительного образования: - организация спортивных секций, танцевального кружка; - обучение спортивным играм.	Постоянно	Руководители секций, кружков.

Учебно-спортивная база

№	Учебно-спортивная база	Наличие
1.	Спортивный зал (173,3м ²)	+
2.	Полоса препятствий	+
3.	Стадион	+
4.	Пришкольный участок	+

Перечень инвентаря и учебно-спортивного оборудования для выполнения учебной программы по предмету «Физическая культура»

№	Оборудование и инвентарь	Наличие
1.	Стенка гимнастическая	+
2.	Скамейка гимнастическая	+
3.	Козёл гимнастический	+
4.	Перекладина универсальная	+
5.	Мост гимнастический пружинящий	+
6.	Мат поролоновый в чехлах	+

7.	Гимнастические палки	+
8.	Канат для лазанья	+
9.	Канат для перетягивания	+
10.	Шест для лазанья	+
11.	Эстафетные палочки	+
12.	Стойка для прыжков в высоту	+
13.	Обручи	+
14.	Скакалки	+
15.	Мяч футбольный	+
16.	Мяч баскетбольный	+
17.	Щит баскетбольный с кольцом и сеткой	+
18.	Мяч волейбольный	+
19.	Стойки волейбольные универсальные	+
20.	Сетка волейбольная с тросом	+
21.	Стол для настольного тенниса	+





В школе назначен специалист, отвечающий за всю работу по содействию здоровью школьников – Гильмутдинов Райнур Мударисович (приказ №160 от 21.09.2011г.) (п.2.1), укомплектована педагогическими кадрами по физической культуре (п. 2.2).

Оздоровительная работа

Творческая группа учителей физкультуры и ОБЖ разработала единый план оздоровительной работы среди учащихся и учителей, включающий учебную и внеклассную работу. Школьные сборные команды по волейболу, баскетболу, футболу, настольному теннису всегда являются участниками районных соревнований (п.4.10).

Календарь спортивно-массовых соревнований

МБОУ «СОШ д. Верхний Арбаш» Кукморского муниципального района РТ на 2012-13 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата	Место проведения	Ответственный
1.	Кросс «Золотая осень»	Сентябрь	Стадион	Уч. физ-ры.
2.	Первенство школы по баскетболу 5-11кл	Октябрь	Спортзал	Уч. физ-ры.
3	Первенство школы по «Снайперу» 1-7кл.	Октябрь	Спортзал	Уч. физ-ры, ОБЖ
4	Спартакиада нач. классов	Сентябрь	Стадион спортзал	Кл. рук. Уч.физ-ры.
5	Эстафета 5-6кл.	Ноябрь	Спортзал	Уч. физ-ры.
6	Эстафета 7-8кл.	Ноябрь	Спортзал	Уч. физ-ры.
7	Эстафета 1-4кл.	Декабрь	Спортзал	Уч. физ-ры.
8	«Быстрый, сильный, ловкий» 1-11кл.	Декабрь	Спортзал	Уч. физ-ры.
9	«Папа, Мама, Я- спортивная семья»	Январь	Спортзал	ЗДВР, Кл.рук.
10	Лыжные гонки 5-11кл.	Январь	Лыжная трасса	Уч.физ-ры. Кл.рук.
11	Лыжная эстафета 1-4кл. 5-6кл. 7-8кл. 9-11кл.	Февраль	Лыжная трасса	Уч.физ-ры. Кл.рук.
12	Первенство района по настольному теннису.	Март	Спортзал	Уч.физ.-ры.
13	Первенство школы по волейболу.	Март	Спортзал	Уч.физ-ры.
14	Первенство школы по шахматам 1-11кл	Март	Классы	Кл.рук. уч.физ-ры.
15	Первенство школы по шашкам	Декабрь	Классы	Кл. рук. Уч. физ-

				ры.
16	«День прыгуна»	Апрель	Стадион	Уч.физ-ры.
17	Первенство школы по теннису 5-7кл.	Апрель	Спортзал	Уч.физ-ры.
18	«День здоровья»	Апрель	Школа	ЗДВР Кл.рук. организатор уч.физ-ры
19	Веселый спортивный «Сабантуй»	Май	Стадион	ЗДВР Кл.рук. Физ-рук.
20	Первенство школы по футболу	Май	Стадион	Физ-рук

Составил преподаватель физической культуры

Гильмутдинов Р.М.



Для снятия статического напряжения школьников во время учебных занятий, для повышения их двигательной активности и продуктивности умственной или физической работы, предупреждения нарушения осанки проводятся физкультурные минутки на уроках (п.4.5).



Организация питания школьников

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Организация питания детей с учетом всех возможных форм финансирования (родительской платы, бесплатного питания)	Постоянно	Директор, кл. руководители
2	Проведение совещаний по вопросам организации и развития школьного питания.	1 раз в четверть	Директор
3	Организация работы Совета по питанию	сентябрь	Директор
4	Осуществление ежедневного контроля за работой школьной столовой, проведение целевых тематических проверок	В течение года	Администрация. Комиссия
5	Улучшение материально – технической базы столовой(приобретение и ремонт инвентаря, оборудования), разработка и введение в систему питания новых блюд с учетом изучения запросов учащихся и их родителей	Ежегодно	Администрация, совет по питанию
6	Проведение работы по воспитанию культуры питания, пропаганде ЗОЖ среди учащихся и родителей через: - систему классных часов и родительских собраний «Режим дня и его значение», «Культура приема пищи», «Хлеб – всему голова», « Острые кишечные заболевания и их профилактика» и др.; - игры, конкурсы, беседы, ярмарки, - встречи с медработником школы и ТМО	Постоянно	Кл. руководители, медсестра
7	Анкетирование учащихся и родителей по вопросам школьного питания.	Ежегодно	Кл. рук-ли, комиссия по питанию

В школе организовано питание с соблюдением требований СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» (п.1.5). Все дети в школе получают горячие завтраки (п.5.1.а), для этого организованы обеденные перемены. В школе налажен контроль за качественным и количественным составом пищи, организованы бракеражные комиссии. Завтраки отвечают потребностям растущего организма в основных ингредиентах (п.5.5).



Соблюдается питьевой режим.



Медицинское обслуживание в МОУ осуществляется местным ФАП. В школе есть нелегализованный медицинский кабинет, оснащенный стандартным комплектом оборудования и обеспечивающий организацию медицинского контроля за развитием и состоянием здоровья школьников и их оздоровлением (п.3.1). Ежегодно проводятся медицинские осмотры учащихся врачами-специалистами.

В целях санитарно-просветительской работы действует стенд по насущным проблемам сохранения здоровья. В каждом кабинете имеется уголок Здоровья.



Профилактическую работу проводят учителя начальных классов, работающие по программе «Педагогика здоровья» под ред. В.Н. Касаткина и классные руководители 5-11 классов.

План профилактики табакокурения, алкогольной и наркотической зависимости МБОУ «СОШд.Верхний Арбаш»

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Инструктажи по профилактике употребления табака, алкоголя, наркотиков	1 раз в полугодие	Кл.рук.
2.	Обучающие семинары с педагогами на тему профилактики	1-2 раза в год	ЗДВР
3.	Тематические классные часы по профилактике употребления табака, алкоголя, наркотиков; о ЗОЖе в целом	1 раз в четверть	Кл.рук.
4.	Внеклассные мероприятия на данную тему	2 раза в год	Кл.рук.
5.	Родительское собрание : 1-5 кл. «О правилах гигиены» 6-11 кл. «Подросток в мире вредных привычек»	1 раз в год	Кл.рук.
6.	Совет Профилактики на данную тему	По плану	Члены Совета профилактики
7.	Групповые и индивидуальные консультации с учащимися и их родителями по профилактике	Регулярно	Кл.рук.

	вредных привычек		
8.	Работа с родителями по совместному дежурству в вечернее время в местах массового скопления молодежи	Регулярно	
9.	Контроль за учащимися в летнее время. Трудоустройство	Май-август	Администрация
10.	Работа в подростковом клубе «Мы вместе» с целью проведения профилактической работы с детьми «группы риска»	По запросам	
11.	Общешкольные мероприятия для учащихся по профилактике употребления табака, алкоголя, наркотиков: - Конкурс санбюллетеней 5-6 кл.- о вреде курения 7-8 кл.- о вреде алкоголя 9-11 кл.- вреде наркотиков	2 четверть	ЗДВР
	-Акция ко Дню борьбы со СПИДом «Начни с себя- живи безопасно» (выставка плакатов, буклеты, анонимное анкетирование)	01.12.10	
	-просмотр фильмов с последующим обсуждением (8-11 кл.) «О вреде алкоголя», «Фабриканты смерти»	3 четверть	
	-выступление агитбригады «Защити себя от алкоголя» (9-е кл.)	3 четверть	
	-Акция: создание рукописной книги «Рецепты здоровья» (1-11 кл.)	4 четверть	ЗДВР
	-Посещение библиотеки, выставки книг «В здоровом теле- здоровый дух»(2-11)	4 четверть	Библиотекарь
	-Беседа по профилактике употребления курительных смесей, табака, алкоголя, наркотиков с приглашением врача ЦРБ	2 четверть	

**План работы по программе «Здоровье»
МБОУ «СОШ д.Верхний Арбаш»**

№	мероприятие	форма	срок	ответственный
1	Анкетирование учащихся и родителей	анкета	в теч. года	Кл.рук.
2	Классные часы «Культура здоровья детей и подростков»	беседа, лекции, диспуты	в теч. года	Кл.рук.
3	Выступление театральной студии «Свеча»	спектакль	в теч. года	Камелевская О.Н.
4	Родительский лекторий	беседа, лекции	1 раз в четв.	кл. рук-ли,
5	Волонтёрское движение	агитационная работа	в теч. года	ЗДВР, кл. рук-ли
6	Декада здорового образа	конкурс	январь	уч. физ-ры,

	жизни	сочинений		кл. рук-ли
7	Тематические дискотеки	агитационная работа	в теч. года	ЗДВР
8	Районный конкурс театров здоровья	спектакль	апрель	
9	Семинары классных руководителей	беседы	в теч. года	ЗДВР,
10	Семинары, заседания волонтерской бригады			



**План работы по ПДД
МБОУ «СОШд.Верхний Арбаш»**

№	мероприятие	сроки	ответственные
1	Оформление уголка ПДД	Сентябрь-октябрь	Учитель ОБЖ
2	Выпуск газеты «Внимание – дорога!»	Ноябрь, апрель	Учитель ОБЖ
3	Проведение классных часов по тематике	В течение года	Классные рук-ли
4	Проведение инструктажа учащихся по ПДД	По необходимости в течение года	Классные рук-ли
5	Организация и проведение утренника «В гостях у светофорчика» в 1-4 классах	декабрь	Классные рук-ли
6	Организация и проведение ток-шоу «Дорожная азбука» для 5-6 классов	декабрь	Классные рук-ли
7	Проведение викторины «Красный, жёлтый, зелёный» для 7-8 классов	март	Классные рук-ли
8	Проведение интеллектуальной игры «Что? Где? Когда?» (по правилам дорожного движения) в 9-11 классах	апрель	Классные рук-ли
9	Подготовка к районному мероприятию по ПДД	В течение года	Учитель ОБЖ



В школе создана последовательная, целостная система формирования культуры здоровья на различных этапах обучения. Формирование культуры здоровья проходит через учебную деятельность, внеклассную работу, организацию досуга, летнюю оздоровительную кампанию. Ведётся санитарно-просветительская работа по профилактике острых заболеваний (п.3.3.а) и по санации и профилактики заболеваний полости рта (п.3.4), проводятся систематические мероприятия по коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата (вес ранцев, наблюдение за осанкой, физминутки, регулировка парт) (п.3.5), динамические паузы (п.4.6).

Все школьники включены в систему традиционных акций общешкольного характера: конкурс “Самый здоровый класс”; “День здоровья”, “За здоровый образ жизни”.

Учащиеся принимают активное участие в акциях муниципального и Всероссийского уровней “Школа – территория здоровья”, “Спорт против наркотиков”, “Класс, свободный от курения”, “За здоровый образ жизни”, “Наше здоровье – в наших руках”.

В школе проводится неделя театра, которая ставит постановки на различные тематики, но в особенности о здоровом образе жизни, о вредных привычках, как можно с ними бороться.



Также в школе работает волонтерский отряд – все они также работают по данному направлению.
План работы волонтерского отряда «Юлдаш»

№	Мероприятия	Сроки
1.	Организационное заседание волонтерского отряда. Распределение поручений.	октябрь
2.	Издание приказа директора школы о создании волонтерского отряда	октябрь
3.	Составление плана работы по реализации проекта	октябрь
4.	Пошив галстуков волонтерского отряда	ноябрь
5.	Тренировочные (теоретические и практические) занятия с волонтерами	ноябрь-декабрь
6.	День борьбы со СПИДОМ	1 декабря
7.	“Формула успеха” Психологическая игра	декабрь
8.	Проведение членами волонтерской команды тренингов, ролевых игр и других интерактивных мероприятий “Оставайся в безопасности”, “Умей сказать – “Нет!” и т.д.	январь-май
9.	Выпустить и раздать буклеты о вреде пива “Мифы и реальность”	март
10.	День Здоровья. Конкурс плакатов “Мы и наше здоровье”	апрель

11.	Участие в акции «Неделя добра»	апрель
12.	Ведение портфолио волонтерского отряда	май
13.	Организация интерактивных акций членами волонтерской команды здоровья в пришкольном летнем детском оздоровительном лагере	июнь
14.	Ведение дневника волонтерской команды	систематически
15.	Участие в районных мероприятиях и акциях	в течении года
16.	Подведение итогов работы	ежеквартально

Составлен план и проводятся работа по двигательной активности учащихся (п.4.5).

**2012-2013 нче уку елында укучыларының
хәрәкәт активлыгын күтәрү планы.**

Т/Н	Чаралар.	Вакыты	Жаваплы.
1.	Укучыларның физик сыйфатларын билгеләү өчен тест үткәрү.	Сентябрь, май.	Ф.К. укытучысы.
2.	Физкультура дәресләрендә физик сыйфатларны үстерүче күнегүләр куллану.	Даими	Ф.К. укытучысы
3.	Тәһәфүстә хәрәкәтле, җырлы-биюле уеннар уйнату.	Даими	Класс җитәкчеләре
4.	Һәр дәреслә динамик паузалар уздыру.	Даими	Фән укытучылары.
5.	Саф һавада хәрәкәтле уеннар, спорт уеннары уйнату.	Һәр көнне.	Класс җитәкчеләре
6.	Мәктәп беренчелегенә спорт ярышлары уздыру, район беренчелегенә үткәрелгән ярышларда катнашу.	Календарь план нигезендә.	Класс җитәкчеләре, түгәрәк җитәкчеләре, Ф.К. укытучысы.
7.	Укучыларның үзлекләреннән ФК, спорт белән шөгылләнүләренә ирешү.	Даими	Класс җитәкчеләре, әти-әниләр, Ф.К. укытучысы.
8.	Укучыларны спорт түгәрәкләренә тарту.	Ел дәвамында.	Класс җитәкчеләре, түгәрәк җитәкчеләре, Ф.К. укытучысы.
9.	Табигатькә (һәр ел фасылында) экскурсияләр, походлар оештыру.	Укыту- тәрбия планы нигезендә	Класс җитәкчеләре, фән укытучылары.
10.	“Балалар сабантуйе” уздыру.	Май.	Дирекция.
11.	Мәктәп күләмендә җомга көннәрендә саламәтлек көне үткәрү.	Даими	Ф.К. укытучысы



Во время летних каникул (18 дней) работал летний оздоровительный пришкольный лагерь «Солнышко», руководителем которого является Гаязетдинова Ильсияр Наилевна – учитель начальных классов.



Важным звеном в системе воспитательной работы школы является **система дополнительного образования**. Всего на базе школы работают 5 кружков (танцевальный кружок «Радуга», математический, «Умелые руки», «В мире поделок», ОФП) и секции от Доо(П)Ц на базе нашей школы «Настольный теннис» и «Шахматы»

Кружки посещают:

- ОФП -19 уч-ся
- «Настольный теннис» -15 уч-ся
- «Шахматы»- 16 уч-ся.

Работа с родителями по ЗОЖ

В систему традиционных акций активно привлекаются родители обучающихся: повышается валеологическая грамотность родителей, родители активно участвуют в совместных занятиях спортом, прогулках, экскурсиях. По инициативе родителей проходят мероприятия, направленные на сохранение здоровья детей: “Веселые старты”, “Спортивная семья”, “Час здоровья” и т. д.

№№ п/п	Мероприятия	Месяц
1.	Классные родительские собрания «Психо- физиологические особенности учащихся определённого возраста. Советы школьного врача».	Сентябрь

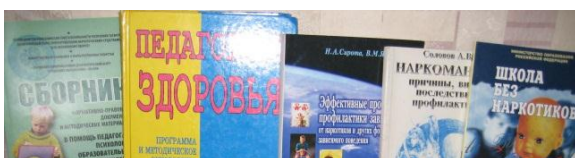
2.	Составление актов обследования неблагополучных семей.	Сентябрь
3.	Родительское собрание в 5-ых классах «Условия и успешность перехода в среднюю школу. Особенности учащихся данного возраста».	Сентябрь
4.	Конференция для родителей подготовительного класса «Ваш малыш – школьник. Режим дня первоклассника»	Октябрь
5	Общешкольное родительское собрание «Физическое здоровье ребенка – залог успешности учебной деятельности ».	Октябрь
6.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (для учащихся начальной школы)	Ноябрь
8.	Круглый стол для проблемных семей «Наши общие проблемы».	Декабрь
9.	День Здоровья	Декабрь
10.	Анкетирование родителей по вопросам ЗОЖа	1 полугодие
11	Неделя ЗОЖ	Апрель
12	Классные родительские собрания «Итоги работы. На повестке дня – свободное время школьников. Оздоровление детей».	Май
13	Классные туристические походы совместно с родителями (поход выходного дня).	Июнь
14	Выпуск тематических бюллетеней Здоровья (для родителей, учителей и учеников)	В течение года

Во время перемен дети играют в подвижные игры.





Работа школы по пропаганде здорового образа жизни



Мы гордимся своими спортсменами, учащимися нашей школы



В школе организованы команды по различным видам спорта, которые участвуют в районных соревнованиях, по руководством бессменных учителей физкультуры Гильмутдинова Райнура Мударисовича (п.4.10).



Ежегодно в школе проводится медосмотр учащихся 1-11 классов.

Результаты в динамике

	2009-10	2010-11	2011-12
Кол-во уч-ся	89	78	79
Больные дети	47	44	43

Виды болезни	2009-10	2010-11	2011-12
Сердеч-сосудист	24	24	22
Желудоч- кишечн	4	3	4
Эндокрин система			
Центральн нерв система			
Зрение	18	17	11
Органы дыхания	5	2	2
Вес не в норме		2	2
ОРВИ		54	48
Кариес		16	
Больные дети	47	44	43
	52,8	56,4	54,4

Физкульт группа			
Основная гр	60	43	50
Подгот группа	29	35	29

Физич. развитие			
Высокое	8	3	10
Среднее	74	69	50
Низкое	6	5	29

Группа здоровья			
1	60	40	50
11	29	38	29
111			

Санитарно-просветительская работа

Беседы о здоровом образе жизни с учетом возраста учащихся:		
- Режим дня младшего школьника	Сентябрь	1-4
- Гигиена внешней среды	Октябрь	1-4
- Предупреждение травматизма при спортивных занятиях	Ноябрь	1-4
- Зарядка и физкультура в жизни школьника	Декабрь	1-4
- Влияние курения на организм человека	Январь	1-4
- “Твой режим дня”	Февраль	1-4
- “Питайтесь правильно”	Март	1-4
- “Организация досуга”	Апрель	1-4
- Предупреждение травматизма на уроке, улице, дома	Май	1-4
- Развитие человека и вопросы гигиены	Сентябрь	5-8
- Предупреждение травматизма при спортивных занятиях	Октябрь	5-8
- Вопросы здоровья и нравственности	Ноябрь	5-8
- Рациональное питание, как основа здоровья	Декабрь	5-8
- Влияние вредных привычек на организм	Январь	5-8
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Февраль	5-8
- Организация режима дня	Март	5-8
- Двигательная активность	Апрель	5-8
- Предупреждение дорожно-транспортных происшествий	Май, сентябрь	5-8
- Специфическая гигиена	Сентябрь	9-11
- Режим питания	Октябрь	9-11
- Зависимость здоровья от окружающей среды	Ноябрь	9-11
- Вредные привычки и здоровье человека	Декабрь	9-11
- Режим дня старшеклассника	Январь	9-11
- Здоровый образ жизни – необходимое условие благополучного будущего	Февраль	9-11
- Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой	Март	9-11
- Особенности физического воспитания	Апрель	9-11
- Двигательная активность подростка	Май	9-11

Пропаганда здорового образа жизни в системе учебной деятельности.

№	мероприятия	сроки	исполнители
1	Обеспечение выполнения программы по курсу ОБЖ.	Постоянно	Администрация
2	Организация и проведение сборов, соревнований, турпоходов.	Ежегодно	Рук-ль ОБЖ
3	Организация воспитательной работы по возрастам по формированию навыков ЗОЖ: -проведение классных часов, Дней здоровья; - организация тематических выставок плакатов, рисунков; - проведение конкурсов сочинений; - проведение массовых спортивных праздников;	Весь период	Кл. руководители, ст. вожатые, преподаватели физ. культуры, ОБЖ
4	Проведение школьных мероприятий по привитию навыков правильного поведения детей в опасных для жизни ситуациях: - Дни ГО; - «Зарница», Турслет;	По плану	Рук-ль ОБЖ, учителя физкультуры
5	Участие в операции «Внимание дети!», смотре – конкурсе «Законы дорог уважай»	Ежегодно	Ст. вожатые, рук-ль отряда ЮИД
6	Пропаганда ЗОЖ и здоровья во время уроков.		



Здоровье в предмете Биология

При изучении разделов биология, учащиеся с шестого по одиннадцатый класс знакомятся с темами, которые напрямую связаны с поддержанием здоровья и здорового образа жизни человека. В курсе 6 класса «Биология. Живой организм» учащиеся знакомятся с темами: «Плоды. Значение и разнообразие», «Типы семян», при изучении этой темы учащиеся знакомятся с

видами плодов и семян, их влиянием на организм, значением в жизни человека. В разделе «Биология. Многообразие живых организмов» очень близка учащимся тема: «Роль грибов в биоценозах и хозяйственной деятельности человека». На уроках учащиеся знакомятся со съедобными и ядовитыми грибами своей местности, их значением для организма. Мерами первой помощи при отравлении грибами. В теме «Экологическое и хозяйственное значение рыб и птиц» учащиеся готовят презентации по теме и в интересной форме рассказывают о влиянии различных видов рыбных продуктов на обмен веществ и рост организма.

В разделе: «Биология. Человек» все темы направлены на изучение своего здоровья и здорового образа жизни. Особое внимание уделяется темам: «Опора и движение» для формирования осанки учащихся на уроках физкультуры и в период учебной деятельности. «Внутренняя среда организма», «Транспорт веществ». Темы раскрывают значение иммунитета для сохранения здоровья. Учащиеся проводят практикум «Меры первой помощи при кровотечении». Выступают с сообщениями: «Заболевания органов кровообращения и их предупреждение», «Осторожно-СПИД», «Алкоголь и сердце», «Влияние алкоголя на организм человека», «Курение и алкоголь враги общества», «Папироса- это яд!»



Математика - задачи с валеологическим содержанием.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, полезно на уроках рассматривать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями “знание своего тела”, “гигиена тела”, “правильное питание”, “здоровый образ жизни”, “безопасное поведение на дорогах”.

2.Тема «Формула n-го члена арифметической прогрессии».

Задача №1. Курс воздушных ванн начинают с 15 мин в первый день и увеличивают время этой процедуры в каждый следующий день на 10 мин. Сколько дней следует принимать воздушные ванны в указанном режиме, чтобы достичь их максимальной продолжительности 1 ч 45 мин?

Задача №2. Отдыхающий, следуя совету врача, загорал в первый день 5 мин, а в каждый последующий день увеличивал время пребывания на солнце на 5 мин. В какой день недели время его пребывания на солнце будет равно 40мин, если он начал загорать в среду? **Вопросы для кратковременной беседы:**

- 1. Почему врачи советуют начинать загорать со столь непродолжительного промежутка времени?**
- 2. К каким последствиям может привести нарушение этого совета?**

3. *Получали ли вы когда-нибудь солнечные ожоги? Какие народные средства при этом использовались вами или вашими родителями?*
4. *Что вам известно о современных средствах защиты от солнечных ожогов?*

Получали ли вы когда-либо солнечный удар, знакомы ли вы с его симптомами? Какие рекомендации дают врачи в ситуации получения солнечного удара?

3.Тема «Геометрическая прогрессия»

№ 598. Ученик начальной школы решил в течение декабря, экономя деньги на завтраках, копить деньги к Новому году. Действовать он решил так: 1 декабря положить в копилку 1 коп., 2 декабря – 2 коп., 3 декабря – 4 коп., и т.д., ежедневно удваивая вкладываемую сумму. А) Сможет ли он выполнить своё намерение? Сколько коп. ему пришлось бы положить в копилку 31 декабря? Б) Сколько коп. ему придётся положить в копилку 31 декабря, если он изменит свой план и будет ежедневно увеличивать вкладываемую сумму на 10 к.?

Вопросы для беседы:

1. *Стоит ли экономить на завтраках? Как это может отразиться на здоровье ученика?*
2. *Знаете ли вы о болезнях, являющихся следствиями неправильного питания людей?*
3. *Помните, болезнь легче предотвратить, чем её лечить!*

ОБЖ - Влияние шума на здоровье человека.

Одним из наиболее распространенных и значимых факторов окружающей среды, негативно влияющих на здоровье человека, является шум, что обусловлено главным образом ростом промышленного производства, развитием городского строительства, транспортного движения и т.д. Шумовой дискомфорт В повседневной жизни испытывают более половины жителей больших городов многих стран, что позволяет рассматривать акустические нагрузки как глобальный фактор риска здоровью населения

Под шумом понимается беспорядочное сочетание разных по силе и частоте звуков. Воздушный шум возникает всегда, когда любая упругая среда (твёрдое тело, жидкость, воздух) подвергается в силу каких-либо воздействий возмущению. При распространении звуковой волны в воздухе происходит перенос акустической энергии, количество которой и определяет силу звука. Сила, или интенсивность, звука - это количество энергии, проходящей в единицу времени через единицу площади поверхности, расположенной перпендикулярно направлению распространения звуковой волны. Единицей измерения силы звука является ватт на метр квадратный (Вт/м²). Единицей измерения частоты I звука является герц (Гц) - 1 колебание в 1 с. Человеческое ухо воспринимает звуки в области частот 16.. 20000 Гц. Наименьшая сила звука, при которой звук воспринимается ухом, составляет 10-12 Вт/м² на частоте 1000 Гц (слуховой порог или порог слышимости). Верхний порог воспринимаемого звука (болевой порог) составляет 102 Вт/м². Между минимальным и болевым порогами лежит область слухового восприятия. Большой диапазон восприятия шума обусловил использование не линейной, а десятичной логарифмической шкалы А.Белла.

География - Влияние природных условий на жизнь и здоровье человека

Человек- часть природы и вне природы жить не может. На здоровье человека оказывает влияние множество природных факторов: погода, климат, температура, влажность воздуха, атмосферное давление, близость или удаленность от крупных водоемов, лесных массивов, состояние ландшафтов, качество питьевой воды, санитарное состояние почв.

Известны оздоровительные свойства солнечных лучей, водных ландшафтов, красивых пейзажей, минеральных подземных вод, морских побережий, исцеляющих грязей, чистого сухого теплого воздуха.

Например углеводородные источники Минеральных вод, Боржоми, сероводородные воды Мацесты, Горячего Ключа, радоновые воды Цхалтубо, йодо- бромные воды Майкопа, Хадыжеска, Апшеронская.

Кавказские минеральные воды - это курортный район в состав, которого входят известные всей России города – курорты: Пятигорск, Кисловодск, Ессентуки, Железноводск, Мацеста. Прибывают сюда люди лечиться и отдыхать. Вода в источниках разная: одна содержит сероводород, и годится для ванн, другая – щелочная годится для приема внутрь.

Нарзан по – кабардински , нарт- санно – питье богатырей (Нартов). Горцы считали , что нарзан возвращает умирающим жизнь , а стареющим – молодость. В одной из легенд говорится : « Там , где снежные горы Кавказа отделяют степи от теплых стран , там, где на холмистых степях Кабарды пасутся табуны коз , есть необыкновенный колодец . Если смерть приближается к тебе, а ты хочешь жить, то стоит тебе окунуться в этот колодец, и ты будешь жить долго , долго. Если раны твои от пули или от шашки болят , окунись только в этот в этот колодец, и боль исчезнет. Если хочешь стать разумным , напейся этой воды.

Благодаря Нарзану известен г. Кисловодск. Нарзанными ваннами лечат сердечных и нервных больных.

На территории Оренбургской области есть также территории способствующие восстановлению здоровья: озеро Развал в Соль- Илецке, горнолыжная база г. Кувандык, зона отдыха « Бузулукский бор» и другие.

Вопросы взаимосвязи природных условий и здоровья человека рассматривает медицинская география, специалисты которой создают медико –географические карты и дают оценку отдельных компонентов , природно- территориальных комплексов, определяют географическое распространение болезней человека.

ВЫСКАЗЫВАНИЯ

ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ О ЗДОРОВЬЕ

Неделями летаем мы
На звёздном корабле.
И часто вспоминаем
Баньку на земле.
Недаром банька славится.
Не надо докторов, попарился-поправился.
И будешь век здоров!

А. Осьмушкин

1. Если ты не бегаешь, пока здоров, придется побегать по врачам, когда заболеешь.
(девиз бегунов)

2. В жизни мирной или бранной,
У любого рубежа,
Благодарны ласке банной
Наши тело и душа

А.Т.Твардовский (Василий Теркин)

3. Вернитесь к природе – будете здоровы.

Ж-ж.Руссо.

4. Санитария – это все. Это профилактика всех болезней.

5. Один из первых спортивных клубов в России был назван «Санитас» (по-латински «здоровье»)

6. Счастлив, кто имеет крепкие бедра и грудь, силу и резвость в ногах.

Солан, правитель Древней Греции.

7. «Здоровье... никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве, и в роскоши плохо жить без здоровья...»

Н.Г.Чернышевский.

9. Чистые руки – здоровая голова.

«Аюрведа» (древнеиндийский трактат о здоровье)

8. Чистая вода - для хвори беда.

(старинная русская пословица)

9. Мойся белее, будешь милее.

(старинная русская пословица)

10. Одни вечно больны только потому, что очень заботятся быть здоровыми, а другие здоровы только потому, что не боятся быть больными.

(Василий Осипович Ключевский)

МБОУ «СОШ д.Верхний Арбаш» является активным участником творческих конкурсов, направленных на формирование здорового образа жизни, различного уровня. В эту работу вовлечены все участники образовательного процесса: учащиеся, педагоги, родители. Анализ деятельности школы подтверждает, что педагогическому коллективу необходимо продолжать работу по здоровьесбережению, не останавливаясь на достигнутых результатах.



