

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
Г.НИКОЛЬСКА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ул. Школьная 1 кв. 1, г. Никольск Пензенской области, 442040  
тел. 4-19-05, E-mail: buor@nikol.ru  
<http://nikol.sco3.ru>  
ОГРН 022800005070, ИНН 2826101474



## Программа

профилактики алкоголизма, наркомании,  
табакокурения и формирования  
здорового образа жизни

Основные разработчики Программы	Майорова Г.В.
Исполнители Программы	Ученики, педагоги, родители
Цель Программы	Реализация всех возможностей школы для формирования психологически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"><li>• Организация спортивно-оздоровительной работы;</li><li>• Повышение квалификации педагогов по вопросу сохранения здоровья детей и формирования здорового образа жизни;</li><li>• Внедрение современных здоровьесберегающих технологий;</li><li>• Взаимодействие школы с другими учреждениями района по профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения</li></ul>

## Механизм реализации Программы

- Совершенствование образовательного процесса
- Физическое воспитание
- Школьная медицинская служба
- Психолого-педагогические семинары
- Формирование здоровой среды
- Индивидуальная помощь детям с сложившимся поведением
- Волевание родителей и общественности

## Срок реализации Программы

2020-2025 год

## Этапы работы

### 1. Исследовательско-аналитический

Цели и задачи этапа: выявление характера отношения учащихся к наркотической среде, степени их устойчивости к наркотическому давлению; изучение степени осведомленности учащихся о проблеме наркомании; проанализировать состояние здоровья учащихся и факторы, влияющие на него.

Направления:

- Анкетирование, тестирование
- Удовлетворенность учащихся, родителей школой
- Диагностика домашних заданий
- Изучение опыта работы, нормативных документов, семинары, конференции

### 2. Создание условий для сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни

Направления:

- Через систему медицинского обслуживания
- Рационального питания
- Систему физкультурно-оздоровительной работы

- Комфортную пространственную среду
  - Систему учебно-воспитательной работы и создание здорового воспитательного пространства, информационную просветительскую работу
  - Систему профилактической и коррекционной работы
3. Подготовка педагогического кадра

**Направления:**

- Научно-методическая и опытно-экспериментальная работа с педагогами;
- Самообразование;
- Педагогические советы;
- Семинары;
- Методические дни;
- Курсы ИПК и ИПРО

**Финансовое обеспечение**

Выполнение Программы обеспечивается за счёт надтарифной части заработной платы и дополнительно привлечённых средств

**Ожидаемые результаты**

- Создание системы комплексного мониторинга;
- Повышение интереса учащихся и преподавателей к укреплению здоровья и к самим себе;
- Вооружение учащихся знаниями здорового образа жизни и стремление к этому образу;
- Получение профессионального образования без потерь для здоровья;
- Снижение количества подростковых групп риска.

**Контроль за исполнением Программы**

Администрация школы

## Структура обеспечения Программы



### Пояснительная записка:

Быть здоровым – это единственное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровый человек счастлив, он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы или учебы, стремится к самосовершенствованию, достигая неуемной мечтательности духа и красоты.

Маленький гражданин впервые пришел к нам в школу. Какой, любознательный, подвижный. Каким он станет через 10 лет? Будет ли развиваться физически? В какой мере приобретет способность трудиться на благо Отечества? Все эти вопросы сразу встают перед школой. Думать о них должны педагогический коллектив, но в первую очередь учителя физической культуры. Обучая двигательным умениям, развивая физические способности детей, мы всегда действуем комплексно, потому что одновременно формируем мир представлений, дум и чувств школьника, воспитываем его ум и волю, прививаем ему нравственные и эстетические качества.

Одна из основных причин заболеваемости школьников – недостаточная двигательная активность. Отсутствие респираторных физических нагрузок в первую очередь сказывается на развитии таких болезней, как ожирение, диабет, неврозы, нарушение осанки, плоскостопие. Снижается иммунитет к различным инфекциям, простудам, истощаются функциональные резервы сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы.

Планируя учебно-воспитательный процесс школы, мы правильно направляются на педагогов и детей в целом. Мероприятия организованы и проводятся для всех. Но участвуют в них не 100% учащихся. Так, одним интересно, для других не так.

Мы подошли к этому вопросу по-другому: школа для детей. Дети разные, разные. Всем нужен разный подход и внимание.

Среди школьников мы выделили следующие группы детей:

1. «Лидеры» - ученики с высокой учебной мотивацией, с ярко выраженными личностными особенностями.
2. «Увлеченные» - дети, имеющие широкий круг интересов, активные участники школьных мероприятий.
3. «Группа риска по здоровью» - дети со II и III группой здоровья (включая детей с задержкой физического развития различного генеза (КСОД).
4. «Группа риска по поведению» - дети из неблагополучных семей, неуспевающие, с деликатным поведением, с деликатными нарушениями (стоящие на учете в КДН и ЗП, ЦДН, ВДОУ).
5. «Пассивные» - дети без определенного занятия.

В школе организована работа таким образом, что каждый ребенок получает внимание педагогов и специалистов.

- Дети – «лидеры» охвачены работой в школьном научном обществе «Литос», в активе органа самоуправления «Парламент», детской общественной



организации «Флотские». Являются активными участниками и организаторами внеурочных мероприятий, творческих дел.

- «Увлечённые» учащиеся (их 60-65% от всех учащихся) занимаются в городских и школьных кружках и секциях. Наша школа удалена от учреждений дополнительного образования. Поэтому существует определённая проблема занятости учащихся. В школе организована спортивная и кружковая работа, где занимается 30% учащихся (или 10% «увлечённых»). К сожалению, финансовые и технические ограничения не позволяют расширить эту работу. Увлечённые легко вовлекаются в различные мероприятия, но не являются активом.

- Дети «группы риска по здоровью и поведению» требуют особого внимания специалистов. С ними в школе занимается помимо педагога по социальной педагог и педагог-психолог.

С детьми «группы риска по поведению» в школе организована систематизированная работа социальным педагогом. Её можно показать в таблице

Группы учащихся	%	Школьные мероприятия	адрес
Неблагополучные семьи	2,4%	Рейды, беседы	Центр «Мечта»
С деливантным поведением	2,5%	Внутришкольный учёт Беседа с кл. руководителем Работа с родителями	Детская Е.В., психолог
С деликвентным поведением	26,8%	Внутришкольный учёт Беседа Комплексы индивидуально-профилактическая работа	КДН и ИИ ПДН
неуспевающие	до 2%	Педагогический консилиум	

Учебно – воспитательная работа по формированию навыков активной здорового образа жизни у учащихся предусматривает проведение системы специальных часов. Тематика самая различная. Это проблемы рационального использования организма человека, организации режима дня и образа жизни, профилактики и преодоление вредных привычек и зависимости, психогигиены общения и т.д.

В школе работает Служба здоровья. Она отслеживает динамику здоровья учащихся не только по возрастным группам, но и по каждому классу отдельно, что позволяет сделать более глубокий анализ причин заболеваемости и дать классным руководителям необходимые рекомендации по уходу за детьми учащихся.

Осуществляется ежедневный контроль качества приготовления еды в столовой.

Под руководством Службы здоровья проводится систематическое обследование учащихся гигиенических требований в режиме дня и привлечением самих учащихся, классных руководителей и родителей.

Учителя физической культуры нашей школы работают по инновационной программе физического воспитания учащихся 1-12 классов общеобразовательной школы. Целью программы является сохранение и укрепление здоровья учащихся и формирование здорового образа жизни. Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связанных с социально-экологическими аспектами жизни детей и подростков. Это:

- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Разработка мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании, токсикомании.

В школе принята программа охраны здоровья и воспитания здорового образа подросткового поколения. Основной задачей программы является:

1. снижение заболеваемости за счет:
  - снижение воздействия неблагоприятных факторов (влияние на здоровье учащихся);
  - своевременной диагностики и коррекции отклонений в состоянии здоровья.
2. принятие здорового образа жизни, воспитание чувства ответственности за свое здоровье и развитие осознанной мотивации.
3. повышение квалификации педагогов, медицинских работников образовательных учреждений по вопросам формирования, укрепления и формирования здоровья детей.

С целью профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата проведена маркировка мебели в школе. В начальном звене с учетом роста, наиболее всего посадить учащихся за парту большего, чем требуется роста (т.е. нежизненно-меньшего, группы мебели соответствуют нормам на 100%. Рассаживаются учащиеся за парты с учетом их состояния здоровья.

С первых дней учебы в школе уделяется внимание формированию правильной позы посадки за партой первокурсников. Педагогов следят за осанкой учеников на уроках.

Физиолого-гигиенические нормы веса ежедневного комплекта учебника и письменных принадлежностей для учащихся начальных классов не соответствует норме. В связи с этим для каждого учащегося был выверен свой вес рюкзака, и эти сведения были доведены до родителей. Также с родителями и учителями были проведены беседы о необходимости ежедневного контроля за весом рюкзака. В связи с этим в 1-ых, 3-их и 4-ых классах по одному комплекту учебников оставляют в школе.

Для учащихся средних и старших классов физиолого-гигиенические нормы соответствуют норме.

Для эффективности поддержки работоспособности учащихся на уроках проводится физкультминутка продолжительностью 1,5-2 минуты.

Уроки физкультуры проводятся с учетом состояния здоровья, в основном, подготовительной и специальной группами (специал. физкультурно-педагогич. ДЦ).

оздоровления учащихся и спецгруппах применяется специально разработанные комплексы упражнений.

С целью профилактики утомления и нарушений нервно-психического здоровья учебный процесс строится с учетом возрастных, функциональных и познавательных возможностей учащихся. Среди педагогов проводятся курсы, семинары с целью создания на уроках благоприятной психоэмоциональной обстановки, применение педагогических приемов, снижающих нагрузку учащихся.

Каждый год исследования детей в переходный период (4-е и 5-е классы). У первоклассников определяется уровень адаптации к обучению в школе, у пятиклассников – уровень тревожности. Среди 42 исследуемых в этом учебном году 5-х классов у 9,5% высокий уровень тревожности, у 52,4% – средний, у 38,1% – повышенный и у 38,1% – нормальный уровень тревожности.

Первоклассники показали следующие результаты по адаптации: 60% хорошо адаптировались, 28% показали среднюю степень адаптации, 9% – терпимую степень адаптации и 3% учащихся нуждаются в консультации психолога.

С целью профилактики обмена веществ, заболеваний ЖКТ и заболеваний учащиеся в школьной столовой организованы сбалансированное, правильное питание. Среди родителей проведены беседы о необходимости питания детей в школе, о правильности и необходимости сбалансированности питания в домашних условиях и о режиме питания.

С целью профилактики нарушений зрения и одораклеона учащихся – многоразов, в школе контролируют санитарные правила освещенности в классе, следят за правильной посадкой, проводят физкультминутки, офтальмотренинги. При повышенной нагрузке на глаза на уроках делают необходимые перерывы, меняют виды учебной деятельности.

В школе обучается более 390 учащихся. Школа имеет мини-спортплощадку, одну спортивную площадку ( $S = 1000\text{м}^2$ ), полосу препятствий, площадку стритбола. При недостаточном обеспечении площадкой в школе организована большая спортивно-оздоровительная работа.

	наименование кружков/секций	количество детей	руководитель
1	«Шахматы»	30	Гончаров А.В.
2	«Патриоты»	30	Григорьевичев В.В.
3	Мини-футбол	30	Григорьев А.М.
4	«Свердлов»	30	Григорьевичев В.В.
5	Волейбол	25	Григорьев А.М.
6	Лесная гимнастика	30	Зыкина А.В.

#### Актуальная проблема.

В МБОУ СОШ №3 соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводится физкультурно-оздоровительная работа, регулярный профилактический осмотр медицинскими работниками. Ведется системная работа по пропаганде здорового образа жизни, организуется рациональное питание. Но несмотря на это здоровые учащиеся постепенно утрачивают желание быть здоровым высказывает интерес далеко не у всех обучающихся.



## Система программных мероприятий

Программа содержит конкретные мероприятия, направленные на решение поставленных задач.

№	Содержание работы	Сроки проведения	Ответственный
1.	Класные часы, направленные на профилактику наркомании, алкоголизма, курения и формирования здорового образа жизни	Один раз в четверть.	Майорова Г.В. кл. руководитель
2.	Встреча с работниками правоохранительных органов.	Один раз в четверть.	Майорова Г.В.
3.	Встречи с наркологом.	В течение года.	Кл. руков.
4.	Анкетирование детей, родителей	В течение года.	Майорова Г.В. Кл. руководитель
5.	Создание устного журнала «Мы против этого ...»	В течение года.	Майорова Г.В. Парышина И.П.
6.	Конкурс плакатов «Мир без наркотиков» 1-11 классы.	Январь	кл. руководитель
7.	Организация работы спортивных секций	В течение года	Майорова Г.В. Учитель физ. культуры
8.	Конкурс рисунков 1-4 кл.	Март	Кл. руководитель
9.	Актив, направленный против наркотиков, алкоголя и курения.	Март	Майорова Г.В. Парышина И.П.
10.	Выставка книг по данной тематике в школьной библиотеке.	В течение года	Пушкова С.В.
11.	Конкурс эссе-сочинений «За здоровый образ жизни»	В течение года	Майорова Г.В. Учитель литературы
12.	Публикация информации по данной тематике в школьной газете «Ступени»	В течение года	Майорова Г.В.
13.	Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий	В течение года.	Администрация школы Учитель физ. культуры Кл. руководитель
14.	Проведение семинаров, лекций на тему: «Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, воспитание потребности быть здоровым»	По плану школы	Администрация школы
15.	Проведение акции «Будущее наших»	По плану	Администрация школы

	здоровые дети» ( в течение недели)	школы	Учителя физ. культуры Кл. руководители
16	Работы по проведению исследований по проблеме «Формализация учебной нагрузки учащихся»	По плану школы	Администрация школы Кл. руководители
17	Физкультурно-оздоровительные мероприятия : • утренняя гимнастика перед занятиями • физкультпаузы на уроках • подвижные игры на переменах	Ежедневно	Учителя-преподаватели Учителя физ. культуры
18	Физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеурочной деятельности: • физкультпаузы во время приготовления уроков • прогулки, подвижные игры	Ежедневно	Кл. руководители
19	Физкультурно-оздоровительные внеклассные и внешкольные мероприятия: • Проведение Тестов Губернатора • спортивные соревнования • Дни здоровья • туристские походы, спортивные сборы	По плану школы	Администрация школы
20	Стимулирование личных и коллективных спортивных достижений учащихся ( присвоение спортивных разрядов )	2 раза в год	Учителя физической культуры