

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НИКОЛЬСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
 ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
 СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
 Г.НИКОЛЬСКА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**  
 ул. Школьная 1 «в», г. Никольск Пензенской области, 442680  
 тел. 4-19-06, E – mail: bugor @ sura.ru  
<http://nikschool3.nm.ru>  
 ОГРН 1025800959370, ИНН 5826101474



Утверждаю  
 Директор школы  
 С.А. Сосина  
**ПРИКАЗ №92**  
 От 29.08.2023г

## *Программа*

профилактики алкоголизма, наркомании,  
 табакокурения и формирования  
 здорового образа жизни

<b>Основные разработчики Программы</b>	Майорова Г.В.
<b>Исполнители Программы</b>	Учащиеся , педагоги, родители
<b>Цель Программы</b>	Реализация всех возможностей школы для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого человека.
<b>Задачи</b>	<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 здоровье сберегающих технологий;</li> <li>• Взаимодействие школы с другими учреждениями социума 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 осложненного поведения
- Вовлечение родителей и общественности

## Срок реализации Программы

2023-2028 год

## Этапы работы

1. Исследовательско-аналитический

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

Направления :

- Анкетирование, тестирование
- Удовлетворенность учащихся, родителей школой
- Дозировка 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 педагогических кадров

Направления:

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

**Финансовое обеспечение**

Выполнение Программы обеспечивается за счёт надтарифного фонда заработной платы и дополнительно привлечённых средств

**Ожидаемые результаты**

- Создание системы комплексного мониторинга;
- Повышения интереса учащихся и преподавателей к укреплению здоровья и к самим себе;
- Вооружение учащихся знаниями здорового образа жизни и стремление к этому образу
- Получение полноценного образования без потерь для здоровья;
- Снижение количества подростков группы 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 неувядающей молодости духа и красоты.

Маленький гражданин впервые пришел к нам в школу. Живой, любознательный, подвижный. Каким он станет через 10 лет? Насколько разовьется физически? В какой мере приобретет способность трудиться на благо Отечества? Все эти вопросы сразу встают перед школой. Думать о них, решать их должен педагогический коллектив, но в первую очередь учитель 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 рациональных 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, как правило нацеливаются на педагогов и детей в целом. Мероприятия организуются и проводятся для всех. Но участвуют в них не 100% учащихся. Т.к. одним не интересно, для других не посильно.

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

Среди школьников мы выделили следующие группы детей :

1. «Лидеры» - ученики с высокой учебной мотивацией, с холерическими личностными особенностями.
2. «Увлечённые» - дети, имеющие широкий круг познавательных потребностей, активно участвующие в районных, школьных мероприятиях.
3. «Группа риска по здоровью» - дети со II и III группой здоровья ; инвалиды; дети с задержкой психического развития разного генеза (ККО).
4. «Группа риска по поведению» - дети из неблагополучных семей, неуспевающие, с дивиантным поведением, с делинквентным поведением (стоящие на учёте в КДН и ЗП, ПДН, ВШУ).
5. «Пассивные» - дети без определённого занятия.

В школе организована работа таким образом, что каждый ребёнок охвачен вниманием педагогов и специалистов.

- Дети – «лидеры» охвачены работой в школьном научном обществе «Лотос», в активе органа самоуправления «Парламент», детской школьной организации «Флотилия». Являются активными участниками и организаторами внеурочных мероприятий, творческих дел.
- «Увлечённые» учащиеся (их 87% от всех учеников) занимаются в городских и школьных кружках и секциях. Наша школа удалена от учреждений дополнительного образования. Поэтому существует определённая проблема занятости учащихся. В школе организована внеурочная деятельность, где занимаются 100% учащихся.
- Дети «группы риска» по здоровью и поведению требуют особого внимания специалистов. С ними в школе занимаются помимо педагогов социальный педагог и педагог- психолог.

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

<i>Группа учащихся</i>	<i>%</i>	<i>Школьные мероприятия</i>	<i>связь</i>
Неблагополучные семьи	2,4%	Рейды, беседы	Центр «Мечта»
С дивиантным поведением	1,5 %	Внутришкольный учёт Беседа с кл. руководителем Работа с родителями	Девятова Е.В.- психолог
С делинквентным поведением	0 %	Учет ПДН Беседа Комплексная индивидуально-профилактическая работа	КДН и ЗП ПДН
неуспевающие	до 2%	Педагогический консилиум	

Учебно – воспитательная работа по формированию навыков ведения здорового образа жизни у учащихся предполагает проведение системы классных часов. Тематика самая различная. Это проблемы резервных возможностей организма человека, организация режима дня и образа жизни, профилактика и преодоление вредных привычек и зависимости, психогигиена общения и т.п.

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 охране здоровья учащихся.

Осуществляется ежедневный контроль качества приготовления обедов в столовой.

Под руководством Службы здоровья проводится ежегодное исследование соблюдения учащимися гигиенических требований к режиму дня с привлечением самих учащихся, классных руководителей и родителей.

Учителя физической культуры нашей школы работают по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 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 социальными 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 подрастающего поколения. Основной задачей программы является:

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

С целью профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата произведена маркировка мебели в школе. В начальном звене с учетом того, что лучше всего посадить учащегося за парту большего, чем требуется размера, нежели 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 первоклассников. Педагоги следят за осанкой учеников на уроках.

Физиолого-гигиенические нормативы веса ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся начальных классов не соответствует норме. В связи с этим для каждого учащегося был выверен свой вес ранца, и эти сведения были доведены до родителей. Также с родителями и учителями были проведены беседы о необходимости ежедневного контроля за весом ранца. 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 нормативы соответствуют норме.

Для эффективности поддержки работоспособности учащихся на уроках проводятся физкультминутки продолжительностью 1,5-2 минуты.

Уроки физкультуры проводятся с учетом состояния здоровья: в основной, подготовительной и специальной группах (список спецгруппы прилагается). Для

оздоровления учащихся в спецгруппах применяется специальный комплекс упражнений.

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

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

Первоклассники показали следующие результаты по адаптации: 60% хорошо адаптировались, 28% показали среднюю степень адаптации, 9% - серьезную степень адаптации и 3% учащихся нуждаются в консультации психоневролога.

С целью профилактики обмена веществ, заболеваний ЖКТ и оздоровления учащихся в школьной столовой организовано сбалансированное, правильное питание. Среди родителей проведены беседы о необходимости горячего питания детей в школе, о правильности и необходимости сбалансированного питания в домашних условиях и о режиме питания.

С целью профилактики нарушений зрения и оздоровления учащихся с миопией, в школе контролируют санитарные правила освещенности в классах, следят за правильной посадкой, проводят физкультминутки, офтальмотренаж. При повышенной нагрузке на глаза на уроках делают необходимые перерывы, меняют виды учебной деятельности.

В школе обучается более 390 учащихся. Школа имеет один спортивный зал, одну спортивную площадку ( $S = 10000\text{м}^2$ ), полосу препятствий, площадку стритбола. При недостаточном обеспечении площадей в школе организована большая спортивно-оздоровительная работа.

	наименование курсов внеурочной деятельности		руководитель
1	<i>Час здоровья</i>	<i>1-9кл,</i>	
2	<i>«Патриот»</i>	<i>7а,8а,9-ые классы</i>	<i>Горюнов А.М</i>
3	<i>Мини-футбол</i>	<i>4,8,9,10кл</i>	<i>Горюнов А.М</i>
4	<i>« Стрелок»</i>	<i>7а,8а</i>	<i>Горюнов А.М</i>
5	<i>Волейбол</i>	<i>7-8 , 10-11кл</i>	<i>Горюнов А.М</i>
6	<i>Легкая атлетика</i>	<i>5б,6,7,8 кл</i>	<i>Золкина А.О.</i>

### **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 ,здоровье учащихся постепенно снижается, а желание быть здоровым вызывает интерес далеко не у всех обучающихся.

### **Система программных мероприятий.**

Программа содержит конкретные мероприятия, направленные на реализацию поставленных задач.

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Классные часы, направленные на профилактику наркомании, алкоголизма, курения и формирования здорового образа жизни	Один раз в четверть.	Майорова Г.В. кл. руководители
2.	Встреча с работниками правоохранительных органов.	Один раз в четверть.	Майорова Г.В.
3.	Встречи с наркологом.	В течение года.	Кл. рук-ли
4.	Анкетирование детей, родителей	В течение года.	Майорова Г.В. Кл. руководители
5.	Создание устного журнала «Мы против этого ...»	В течение года.	Майорова Г.В. Пырькова И.П.
6.	Конкурс плакатов «Мир без наркотиков» 1-11 классы.	Январь	кл. руководители.
7.	Организация работы спортивных секций	В течение года	Майорова Г.В. Учителя физ. культуры
8.	Конкурс рисунков 1-4 кл.	Март	Кл. руководители
9.	Акция, направленная против наркотиков, алкоголя и курения.	Март	Майорова Г.В. Пырькова И.П.
10.	Выставка книг по данной тематике в школьной библиотеке	В течение года	Пузякова С.В.
11	Конкурс мини- сочинений «За здоровый образ жизни»	В течение года	Майорова Г.В. Учителя 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 Учителя физ. культуры Кл. руководители
14	Проведение семинаров, лекториев на тему: «Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни,	По плану школы	Администрация школы

	воспитание потребности быть здоровым»		
15	Проведение акции «Будущее нации-здоровые дети» ( в течение недели)	По плану школы	Администрация школы Учителя физ. культуры Кл. руководители
16	Работа по проведению исследований по проблеме «Нормализация учебной нагрузки ученика»	По плану школы	Администрация школы Кл. руководители
17	Физкультурно-оздоровительные мероприятия : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ утренняя гимнастика перед занятиями</li> <li>▪ физкультпаузы на уроках</li> <li>▪ подвижные игры на переменах</li> </ul>	Ежедневно	Учителя- предметники Учителя физ. культуры
18	Физкультурно-оздоровительные мероприятия во внеурочной деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ физкультпауза во время приготовления уроков</li> <li>▪ прогулки, подвижные игры</li> </ul>	Ежедневно	Кл. рук-ли 1-4 кл
19	Физкультурно-оздоровительные внеклассные и внешкольные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Проведение Тестов Губернатора</li> <li>▪ спортивные соревнования</li> <li>▪ Дни здоровья</li> <li>▪ туристские походы, спортивные сборы</li> </ul>	По плану школы	Администрация школы
20	Стимулирование личных и коллективных спортивных достижений учащихся ( присвоение спортивных разрядов )	2 раза в год	Учителя физической культуры