

*Государственное казенное
общеобразовательное учреждение
Удмуртской Республики
«Школа № 92 для обучающихся
с ограниченными возможностями
здоровья»
ГКОУ УР «Школа № 92»*

*«Тазалыксыя ичи луонлыкъясын
дышетскисъёслы 92-тй номеро школа»
Удмурт Элькуньсь
огъядышетонъя кун казна ужъяюрт
«92-тй номеро школа» УЭ ОККУ*

И.о.директора ГКОУ УР «Школа № 92»

_____ Е.В.Павлова

Приказ № 01-03/_____от 30.08.2024

**Программа пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, требованиям
охраны труда обучающимся**

Программа пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда обучающимся

Пояснительная записка.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Современное состояние здоровья всех детей, а тем более детей с ОВЗ, вызывает серьезную тревогу. Актуальность здорового образа жизни вызвана как с возрастанием, так и изменением характера нагрузок на организм в условиях современной жизни, что связано с увеличением рисков экологического, психологического и техногенного характера. Стрессы, неправильное питание, гиподинамия, телемания, увлечение компьютерными играми, «вредные» привычки сопутствуют жизни современного человека. По данным проведенных исследований, предпосылки поведения, связанного с риском для здоровья, закладываются в возрасте до 18 лет. Поэтому в Концепциях образования и охраны здоровья большое значение придается усилению сотрудничества здравоохранения с учреждениями образования и первую очередь в учреждениях закрытого типа (школах-интернатах). Особенно это актуально для школ для детей с ОВЗ, т. к. в них существует особый режим жизни. Учитывая особенности физического развития, состояния нервной системы и здоровья воспитанников этих школ, режим должен носить охранительный характер. Поэтому работа учителей, воспитателей и классных руководителей должна быть направлена на укрепление физического состояния детей, их нервной системы и здоровья. Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский писал: *«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя»*. От здоровья и жизнерадостности нашего подрастающего поколения зависит их познавательная деятельность, точность знаний, вера в свои силы и возможности, духовная жизнь в целом. Здоровый образ жизни - понятие комплексное, человек должен держать в фокусе свое питание, физическую активность, свои мысли, общение с другими людьми и прочее. Именно совокупность всего этого включает в себя возможность предупреждения болезней, сохранения социальной активности.

Идея формирования здорового образа жизни находит отражение во многих современных методических пособиях: Ерёменко Н.И. «Профилактика вредных привычек», Матвеева Е.М. «Азбука здоровья» и др.

Данная программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ГКОУ «Школа № 92».

Нормативная база для разработки программы :

Закон РФ «Об образовании»

Конституция Российской Федерации

Закон об основных гарантиях прав ребёнка

Стандарты второго поколения

Декларация прав и свобод человека

Конвенция о правах ребёнка

Устав школы

Программа рассчитана для работы с детьми 13-17 лет на 5 лет

Цель программы:

- формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Расширить представление учащихся о здоровом образе жизни
- Систематизировать знания о правилах питания и личной гигиене
- Формировать положительную мотивацию к занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта.
- Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- двигательную активность
- личную гигиену
- правильное питание
- безопасность жизнедеятельности
- положительные эмоции

Формы работы:

- беседа,
- тренинг,
- практическое занятие,
- ролевая игра,
- конкурс рисунков,
- диспут.

Принципы:

1. Доступность
2. Систематичность и последовательность
3. Наглядность
4. Динамичность
5. Дифференциация

Содержание программы**По окончании изучения курса учащиеся должны знать и уметь:**

- знать свой режим, значение режима дня для здоровья;
- средства сохранения и укрепления здоровья человека:
- личная гигиена, режим дня, физкультура;
- правила безопасного поведения
- уметь оказывать первую помощь
- механизмы и способы поддержания здоровья.
- состояние своего здоровья, уметь следить за ним.
- стремиться к физическому совершенству.

- различать хорошие и плохие привычки
- не иметь вредных привычек.

№ п/п	Наименование	Сроки и периодичность проведения	Ответственные
1.	Проведение инструктажей по охране труда с обучающимися	В течение года	Классные руководители
2.	Проведение инструктажей по охране труда перед работой на пришкольном участке	В течение года	Классные руководители, учителя труда
3.	Медицинский контроль состояния здоровья обучающихся школы	В течение года	Медработник
4.	Размещение на школьном сайте информации по предупреждению ДДТТ, ПБ и проводимых мероприятиях с обучающимися	В течение года	Зам. директора по информатизации, зам. директора по ВР
5.	Просмотр видеофильмов по профилактике ДДТТ	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители, воспитатели
6.	Обновление информации на стенде БДД в рекреации 1 этажа	В течение года	Зам. директора по ВР
7.	Занятия первоклассников по ПДД на автоплощадке школы № 101	В течение года	Зам. директора по ВР, классные руководители
8.	Разработка и распространение среди обучающихся и родителей памяток по БЖД	В течение года	Зам. директора по безопасности, зам. директора по ВР
9.	Конкурсы рисунков, плакатов, оформление выставок по безопасному поведению	В течение года	Педагог-организатор, воспитатели
10.	Анализ дорожного травматизма	2 раза в год	Зам. директора по ВР
11.	Организация периодических испытаний и освидетельствования системы отопления, замеров освещенности. Приведение их в соответствие с правилами и нормами безопасности жизнедеятельности	2 раза в год	Зам. директора по АХР
12.	Проверка журналов регистрации инструктажей с обучающимися по охране труда при организации общественно-полезного производительного труда, проведение внеклассных и внешкольных мероприятий труда	Ежеквартально	Зам. директора по безопасности
13.	Проверка наличия и состояния аптечек первой медицинской помощи	Ежеквартально	Специалист по ОТ, медработник
14.	Проведение недель безопасности перед каникулами	Каждую четверть	Зам. директора по ВР, классные руководители, педагог-организатор,

			воспитатели
15.	Анализ травматизма обучающихся	Каждую четверть	Зам. директора по ВР
16.	Проверка журналов административно-общественного контроля	Ежемесячно	Специалист по ОТ
17.	Проведение бесед с обучающимися о правилах безопасного поведения дома, в школе и на улице	Ежемесячно	Классные руководители
18.	Проверка противопожарной безопасности, соблюдение требований охраны труда	Ежемесячно	Зам. директора по безопасности, специалист по ОТ
19.	Организация дежурства учителей и обучающихся во время перемен в школе	Ежедневно	Зам. директора по ВР, дежурный учитель
20.	Проведение «Минутки безопасности» по ПДД после завершения уроков и занятий ГПД	Ежедневно	Зам. директора по ВР, классные руководители, воспитатели
21.	Организация и проведение «Месячника безопасности»	Август-сентябрь	Зам. директора по безопасности, зам. директора по ВР
22.	Проверка готовности кабинетов к приему обучающихся, выполнение требований по охране труда, оформление стендов по охране труда и ПДД	Август	Комиссия, зам. директора по безопасности, зам. директора по ВР
23.	Проведение испытаний спортивного инвентаря и оборудования	Август	Комиссия
24.	Практические занятия с выходом к перекрестку и переходу проезжей части дороги	Сентябрь, апрель	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
25.	Посвящение в пешеходы первоклассников	Сентябрь	Педагог-организатор
26.	Игра «Я выбираю здоровье»	Сентябрь	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
27.	Беседа «Здоровье – бесценное богатство»	Сентябрь	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
28.	Беседа «В здоровом теле...»	Сентябрь	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
29.	Ролевая игра «Мы за ЗОЖ»	Сентябрь	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
30.	Дискуссия «Формула здоровья»	Сентябрь	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
31.	Проведение акции «Внимание дети»	Сентябрь, апрель-май	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
32.	Мероприятия по профилактике ДДТТ «Стань заметней в темноте»	Октябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор
33.	Беседа «Гигиена полости рта»	Октябрь	Классные руководители 5 класса, педагог-

			организатор
34.	Беседа «Уход за волосами»	Октябрь	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
35.	Беседа «Гигиена тела»	Октябрь	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
36.	Беседа «Нижнее белье. Уход за бельем»	Октябрь	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
37.	Беседа, практическое занятие. «Как сохранить улыбку»	Октябрь	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
38.	Беседа с инспектором ГИБДД	Ноябрь	Зам. директора по ВР
39.	«Отдых и труд вместе идут».	Ноябрь	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
40.	«Сон. Гигиена сна»	Ноябрь	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
41.	«Режим дня в каникулы»	Ноябрь	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
42.	Утомление и переутомление	Ноябрь	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
43.	«Режим дня» занятие-практикум	Ноябрь	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
44.	Профилактическая беседа «День памяти жертв ДТП»	Ноябрь	Зам. директора по ВР, педагог-организатор, классные руководители, воспитатели
45.	Участие в смотре-конкурсе кабинетов	Ноябрь, март	Комиссия
46.	Проверка тетрадей по ПДД в начальной школе на наличие и правильность оформления безопасного пути в школу	Ноябрь, апрель	Зам. директора по ВР
47.	Проведение инструктажей с обучающимися по правилам поведения во время новогодних праздников, правилам пожарной безопасности при использовании пиротехнических изделий	Декабрь	Классные руководители
48.	О вкусной и здоровой пище	Декабрь	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
49.	О витаминах	Декабрь	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
50.	Правильное питание.	Декабрь	Классные руководители 7 класса, педагог-

			организатор
51.	Правила приема пищи.	Декабрь	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
52.	«Коктейль здоровья» практическое занятие	Декабрь	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
53.	Алкоголь - наркотик – преступление	Январь	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
54.	Вино вину творит	Январь	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
55.	Не сломай судьбу свою	Январь	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
56.	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!»	Январь	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
57.	Дискуссия о наркотиках «Каково твоё мнение?»	Январь	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
58.	Проверка журналов кабинетов с повышенными требованиями к технике безопасности, журналов регистрации инструктажей обучающихся по охране труда при организации общественно-полезного труда, проведении внеклассных и внешкольных мероприятий	Каждую четверть	Зам. директора по безопасности
59.	Организация и проведение «Месячника безопасности на водных объектах в зимний период»	Январь-март	Зам. директора по безопасности, зам. директора по ВР
60.	Дорога без опасностей	Февраль	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
61.	Если возник пожар...	Февраль	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
62.	Терроризм – угроза обществу	Февраль	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
63.	Поведение в экстремальной ситуации	Февраль	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
64.	«Опасные предметы» занятие практикум	Февраль	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
65.	Проведение тестирования обучающихся по ПДД	Сентябрь, февраль, май	Зам. директора по ВР
66.	Забота о глазах	Март	Классные руководители 5 класса, педагог-

			организатор
67.	Движение- это жизнь	Март	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
68.	Правильная осанка	Март	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
69.	Как уберечься от ОРЗ	Март	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
70.	ВИЧ болезнь 21 века	Март	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
71.	Организация и проведение Дня защиты детей	Апрель-май	Зам. директора по безопасности, зам. директора по ВР
72.	Как одеваться в разное время года.	Апрель	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
73.	Мода и здоровье	Апрель	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
74.	Развитие современной моды и её влияние на подростков	Апрель	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
75.	«Как одеваться в межсезонье» - практическое занятие	Апрель	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
76.	Как одеваться: стильно, модно, удобно? – дискуссия	Апрель	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
77.	Лекарственные растения	Май	Классные руководители 5 класса, педагог-организатор
78.	Экология и здоровье	Май	Классные руководители 6 класса, педагог-организатор
79.	«Жизнь под угрозой»	Май	Классные руководители 7 класса, педагог-организатор
80.	Природа и здоровье человека	Май	Классные руководители 8 класса, педагог-организатор
81.	«Травяной чай» практическое занятие	Май	Классные руководители 9 класса, педагог-организатор
82.	Проведение бесед, инструктажей с обучающимися, о поведении на воде, о правилах дорожного движения, о соблюдении правил пожарной безопасности, техники безопасности, антитеррористической безопасности,	В течении учебного года	Классные руководители

	<p>электробезопасности, при проведении прогулок , по правилам безопасного поведения обучающихся при проведении культурно-массовых мероприятий , по правилам поведения во время тренировочного занятия по эвакуации , о безопасном поведении в сети интернет, соблюдению правил поведения в образовательной организации , о безопасном поведении вблизи объектов железнодорожного транспорта. Вводные, первичные и повторные инструктажи.</p>		
83.	<p>Размещение информационных материалов в школе по вопросам безопасности</p>	<p>В течении учебного года</p>	<p>Зам. директора по безопасности, зам. директора по ВР</p>

Литература:

- 1) Худенко Е. Д., Гаврилычева Г. Ф. Организация и планирование воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе-интернате, в детском доме: Пособие для воспитателей и учителей. – М.: АРКТИ, 2005
- 2) Воронкова В.В. Воспитатель и обучение детей во вспомогательной школе. Школа-Пресс, 2007
- 3) Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - С.-Петербург, 2008.
- 4) Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - С.-Петербург, 2006.
- 5) Зайцев Г.К. Правила на всю жизнь. - С.-Петербург, 2004.
- 6) Кальченко Е.И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. - М., 2004.
- 7) Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. - М., 2005
- 8) Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. - М.: Медицина, 2001.
- 9) Матвеева Е. М. Азбука здоровья: профилактика вредных привычек. – М., 2007

ПРОПАГАНДА И ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ Профилактика заболеваний и оздоровление обучающихся

Организация и проведение мастер-классов с известными спортсменами и представителями профессионального спортивного сообщества.

Проведение Дня здоровья «Осенний марафон».

Вакцинация от гриппа.

Привлечение к занятиям в спортивных секциях студентов 1 курса.

Легкоатлетический кросс.

В день борьбы с наркоманией и незаконным оборотом наркотиков, встреча с представителями Благотворительного фонда «Защити детей от наркотиков».

В рамках пропаганды здорового образа жизни, проводится курс лекций — бесед по теме «Вся правда о наркотиках». Лекции проводят представители реабилитационного центра «Нарконон – стандарт».

Экскурсия в Московскую молодежную антинаркотическую площадку.

Проведение акции: «Меняем сигарету на конфету», в «Международный день отказа от курения».

Проведение акции «STOP СПИД» в Всемирный день борьбы со СПИДом.

Спортивная эстафета «Защитникам быть!», посвященная Дню защитника Отечества.

Проведение противопожарных инструктажей и тренировки по своевременной эвакуации при пожаре и чрезвычайных ситуациях с представителями Управления по

Проведение мероприятий по профилактике экстремизма и терроризма.

Проведение турнира по мини-футболу, посвященного Дню космонавтики.

Встречи с иереем Кириллом Краевым, основателем Храма святого благоверного князя Андрея Боголюбского на Волжском. Беседы на темы: «Здоровый образ жизни», «Современная семья».

В рамках работы студенческого киноклуба, просмотры фильмов по профилактике заболеваний и оздоровление обучающихся.

Проведение турнира по волейболу среди женских команд, посвященного Дню Победы.

Акция «Сломанная сигарета» — участие во Всемирном дне без табака.