

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 6**



СОШ № 6
Заведующий Заваренко Л.А.
года

ПРОГРАММА
«Школа, содействующая здоровью обучающихся»
на 2017-2020 г.г.

г. Балтийск
2017 год

В течение школьной жизни здоровье учащихся значительно ухудшается. Мы решили создать проект «Школа, содействующая здоровью обучающихся». Зная, что моделью валеологического образования служат основные понятия валеологии: здоровье, его компоненты, здоровый образ жизни, индивидуальная программа здорового образа жизни. С позиций интеграции знаний о человеке сущность здоровья определяется по-новому: здоровье – это интегральная целостность человека, которая проявляется в оптимальном единстве социального и биологического аспектов развития индивидуальности в конкретных условиях жизнедеятельности на основе приоритета духовно-нравственных ценностей.

Целостность здоровья ассоциируется с понятием индивидуальности. Индивидуальность рассматривается как интегральный показатель развития человека.

Мы считаем, что компоненты здоровья – это основные направления целостного развития человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности и индивидуальности в целом. В центре здоровья, по нашему мнению, стоит духовно-нравственный компонент, гуманистические ценностные ориентации человека, которые имеют для него жизненный смысл. Биологическая природа человека обуславливает физический (соматический) и репродуктивный компоненты здоровья. Человеческая психика, которая включает три составные части: интеллект, эмоции и чувства, воля, - определяет необходимость выделения эмоционального и умственного здоровья человека как самостоятельных компонентов в структуре здоровья. Мотивационно-волевой аспект психики, который проявляется в мотивации сохранения здоровья, что связано со смыслом жизни человека, с его духовно-нравственными ценностями, характеризует личностное здоровье. Здоровая личность – это цель и результат работы школы. Здоровая личность способна к активной самореализации своего поведения, к творческому формированию индивидуальных программ здорового образа жизни, к проявлению волевых усилий при отказе от вредных привычек.

Здоровая личность способна к творческой самореализации в обществе, к созданию новых материальных и духовных ценностей. Здоровая личность способна к сложнейшему преобразованию самой себя в целях самосохранения и продления своей работоспособности. В этом заключается социальное здоровье человека, его адаптация и самореализация в сложных условиях общества, его социальная роль и социальная активность.

Таким образом, здоровье – это гармония всех его компонентов: духовно-нравственного, физического, репродуктивного, эмоционального, умственного, личностного и социального. Представляем структуру здоровья, которая созвучна с теми компонентами, которые выделяют валеологи Г.К. Зайцев, М.Г. Колесников и др., целостно рассматривающие феномен здоровья, в отличие от сугубо медицинского подхода.

Структура здоровья



Очевидно, что воспитание здоровой личности – это задача всего педагогического коллектива школы. Мы видим, что валеологическое воспитание взаимосвязано в нравственном, физическом, экологическом, гигиеническом и другими направлениями воспитания.

Таким образом, главная цель нашего проекта – это формирование способности школьника к проектированию и реализации индивидуальных программ здорового образа жизни.

Мы считаем, что здоровый образ жизни – это гибкий индивидуальный способ успешной жизнедеятельности в соответствии с изменяющимися уровнями биологического и социального развития человека, на основе приоритета ценностно-смысловой установки на здоровье и в целях социальной адаптации и творческой самореализации личности.

Показателями здорового образа жизни являются: отсутствие вредных привычек, двигательная активность, рациональное питание, стрессоустойчивость, стремление к духовно-нравственному совершенствованию и к реализации творческого потенциала, контроль за средой жизнедеятельности, оздоровительные процедуры, медицинский контроль, соблюдение правил личной и общественной гигиены, контроль

сексуальных взаимоотношений и межличностных отношений, овладение приемами психической саморегуляции.

Таким образом, психология здоровья становится ведущим фактором в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека, живущего в напряженной информационно-энергетической среде.

Цель валеологического воспитания в нашей школе – сформировать способность выпускника средней школы к сохранению своего здоровья в напряженных условиях непрерывного образования и труда.

Цель проекта – создать в системе непрерывного образования подсистему валеологического воспитания учащейся молодежи, имеющую единые педагогические основы, преемственность задач по ступеням обучения, вариативность форм и методов работы и единые критерии и методики диагностики результатов.

Исходные позиции: валеологическое воспитание является одним из наиболее актуальных направлений развития личности растущего человека и оздоровления нации; валеологическое воспитание направлено на разработку и реализацию индивидуальных оздоровительных программ на основе валеологической грамотности ученика и учителя, с помощью валеолога и медицинского работника; валеологическое воспитание предполагает формирование у растущего человека чувства ответственности за свое здоровье, потребности в его охране, умения регулировать свой режим труда и отдыха, выполнять оздоровительные процедуры, знать об особенностях функционирования своего организма, в том числе под влиянием неблагоприятных экологических и социальных факторов, умений использовать механизмы самозащиты организма от стрессов, сохранять работоспособность; в основе здоровья человека лежит его духовно-нравственная позиция, поэтому валеологическое воспитание опирается на развитие духовности личности.

Разрабатывая проект «Школа, содействующая здоровью обучающихся», мы ставили перед собой следующие задачи валеологического воспитания по ступеням непрерывного образования:

1. Начальная школа:

- развитие навыков личной и общественной гигиены, умений регуляции режима учебного труда и отдыха;
- формирование привычки к систематическим оздоровительным процедурам;
- освоение элементов самодиагностики типичных детских заболеваний;
- развитие навыков самоконтроля работоспособности;
- усвоение элементарных знаний о строении и функциях своего организма и его болезнях;
- предупреждение вредных привычек;
- развитие мотивации здорового образа жизни.

2. Основная школа:

- закрепление навыков самоконтроля и саморегуляции своего состояния здоровья и работоспособности;

- усвоение валеологических аспектов знаний при изучении естественнонаучных предметов, связей между биологией, медициной, валеологией, экологией, основами безопасности жизнедеятельности;
- введение в образовательные программы интегрированных с предметом психологических и валеологических технологий обучения;
- борьба с вредными привычками подростков;
- развитие чувства личной и морально-нравственной ответственности за нарушение правил здорового образа жизни;
- формирование духовно-нравственной позиции в сохранении своего здоровья и высокой мотивации ведения здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных умений на основе знания психологии общения и психологии здоровья;
- нормирование физической нагрузки с учетом особенностей физического развития младших и старших подростков;
- предупреждение нервно-психических расстройств в период полового созревания и функциональных пороков развития сердечно-сосудистой системы в связи с интенсивным ростом организма;
- предупреждение дидиактогений (особенно в 5 классе);
- профилактическая работа по предупреждению подростковой преступности;
- информация о наркомании, СПИДе и других венерических заболеваниях.

3. Средняя школа:

- развитие способности к социально-ролевой саморегуляции (статус сына, старшего брата, старшеклассника, выпускника, молодого человека, абитуриента, гражданина России и т.п.);
- развитие физической выносливости и эмоциональной устойчивости;
- развитие способности к регуляции своих жизненных сил, особенно в экстремальных ситуациях (экзамен, соревнования, конкурсы и др.);
- формирование системы знаний о здоровье и его компонентах (физическом, психическом, духовно-нравственном и др.);
- формирование системы ценностей, среди которых общечеловеческие, гуманистические ценности: человек, его жизнь и здоровье сочетаются с общегосударственными интересами, с потребностью в полезном для развития общества труде;
- формирование валеологической грамотности как составной части социальной зрелости выпускника и его индивидуальной оздоровительной программы.

Решить совокупность задач валеологического воспитания может только педагогический коллектив, владеющий системой профессиональных и валеологических знаний и умений.

Основные направления деятельности в школе в сфере здоровья.

1. Проверка соответствия организации учебно-воспитательного процесса санитарно-гигиеническим нормам.

1.1 Утверждение учебного плана на каждый новый учебный год с учетом внедренных занятий и дополнительных образовательных услуг в органах санэпиднадзора.

Срок: июнь текущего года на следующий год

Ответственные:
Л.А. Захаренко
Е.А. Цигас
Н.И. Яковлева
И.А. Мусоркина

1.2 Составление расписания в соответствии с требованиями санитарно-надзорных органов. Утверждение расписания у курирующего школу санитарного врача.

Срок: до 1 сентября текущего года

Ответственные:
О.Н. Назарова

1.3 Постоянный контроль за соблюдением законодательства по распределению учебной нагрузки и плана охраны здоровья детей.

Срок: постоянно

Ответственные:
Л.А. Захаренко
Ю.М. Щербина

1.4 Соблюдение психолого-валеологических требований к организации педагогического процесса.

Срок: постоянно

Ответственные:
Л.А. Захаренко
С.Г. Якунина

1.5 Постоянное внедрение психолого-валеологических технологий обучения.

Срок: постоянно

Ответственные:
Л.А. Захаренко
С.Г. Якунина

2. Диагностика готовности уровня ребенка к школе и динамика познавательных способностей у учащихся начальной школы.

2.1 Выявление контингента дошкольников в микрорайоне.

Срок: ноябрь, январь

Ответственные:
Н.И. Яковлева

2.2 Организация работы школы «Будущий первоклассник»

Срок: октябрь

Ответственные:
Н.И. Яковлева

2.3 Работа школьного психолога по приему детей в школу.

Срок: май-август

Ответственные:
С.Г. Якунина

2.4 Создание карты уровня работы ребенка, его индивидуальных особенностей и сенсорного восприятия для комплексного подхода в обучении.

Срок: 1 четверть

Ответственные:
С.Г. Якунина
учителя начальных классов

3. Исследования адаптационного периода в начальной школе и основном звене.

3.1 Посещение уроков, внеклассных занятий, семей с целью отслеживания деятельности ребенка.

Срок: сентябрь, октябрь

Ответственные:

Классные руководители,
Административная группа

3.2 Проведение педагогических консилиумов по результатам проведенных исследований

Срок: по плану школы

Ответственные:

Административная группа

3.3 Выработка рекомендаций для родителей и педагогов по данной проблеме.

4. Формирование у педагогов школы валеологического мировоззрения.

4.1 На заседаниях методического объединения изучать вопросы возрастной физиологии, школьной гигиены

Срок: постоянно

Ответственные:

Т.А. Раджабова
Руководители МО

4.2 Ввести в систему обязательных требований к аттестации учителей оценку их валеологической грамотности.

Валеологическая грамотность учителя (требования к знаниям и умениям)

Знания	Умения
1. Понятие о здоровье и его аспектах (физическое, психическое, социальное, духовно-нравственное и др).	1. Вводить валеологические знания в содержание уроков
2. Понятие о работоспособности, утомлении и переутомлении.	2. Проектировать интегрированные с валеологией обучения по своему предмету
3. Понятие о валеологическом обеспечении педагогического процесса.	3. Применить валеологические технологии в системе уроков
4. Сущность валеологического воспитания и образования в школе	4. Применять индивидуальный подход к больным детям
5. Понятие о валеологических технологиях	5. Определять состояние здоровья учащихся в конце урока
6. Знание приемов саморегуляции своего состояния здоровья в течение учебного дня	6. Контролировать свое эмоциональное состояние и нервно-психическое напряжение
7. Знание элементов	7. Включать учащихся в активные формы и методы обучения с целью повышения их работоспособности

<p>валеологической диагностики</p> <p>8. Знание методов индивидуального подхода к больным детям на основе информации о группах здоровья учащихся</p> <p>9. Понятие о валеологическом анализе урока</p> <p>10. Понятие о профилактике вредных привычек подростков</p> <p>11. Знание признаков внешнего проявления употребления наркотических средств и мер воздействия на выявленных учеников</p>	<p>8. Строить урок с позиций психолого-валеологических требований к нему</p> <p>9. Показывать пример здорового образа жизни, отказа от курения, алкоголя</p>
--	--

Срок: постоянно

Ответственные:

Л.А. Захаренко

О.В. Ткаченко

4.3 Контроль за качеством преподавания предметов и проведенных уроков с внедрением психолого-валеологических технологий обучения

Срок: постоянно

Ответственные:

Л.А. Захаренко

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

4.4 Проведение серии открытых уроков по биологии, экологии, ОБЖ, обществознанию, литературе по проблемам валеологии, экологии, здоровья нации и национального положения политики государства.

Срок: в течение учебного года

Ответственные:

Учителя высшей и

1 кв. категории

4.5 Контроль за проведением уроков физической культуры с учетом индивидуального подхода к детям, имеющим медицинские рекомендации

Срок: постоянно

Ответственные:

Л.А. Захаренко

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

4.6. Контроль за проведением физкультминуток на уроках, работой учителей с осанкой зрительными упражнениями для учащихся

Срок: постоянно

Ответственные:

Л.А. Захаренко

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

4.7 Работа психолого-педагогического консилиума по определению программы работы с детьми, имеющими отставания в психологическом развитии, по медицинским показаниям.

Срок: 1 раз в четверть

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

С.Г. Якунина

4.8 Подготовка материалов на детей для областной медико-педагогической комиссии

Срок: по графику

Ответственные:

С.Г. Якунина

4.9 Создание и контроль за группой корректирующей гимнастики для проведения уроков физкультуры с учетом индивидуального подхода к детям, имеющим медицинские рекомендации

Срок: сентябрь

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

4.10 Организация занятий Школы молодого учителя

Срок: по плану школы

Ответственные:

О.В. Ткаченко

4.11 Педагогический совет «Валеологизация учебно-воспитательного процесса».

Срок: ноябрь

Ответственные:

Административная группа

4.12 «Круглый стол» выработка устойчивой мотивации и потребности в валеологических занятиях у учителей школы

Срок: январь

Ответственные:

Л.А. Захаренко

С.Г. Якунина

4.13 Совещание при директоре:

- «Валеологические основы стратегии и тактики педагогического мастерства учителя»

- «Валеологические основы физической культуры»

- «Формирование философии здоровья средствами искусства»

Срок: по плану школы

Ответственные:

Л.А. Захаренко

5. Валеологическое просвещение педагогического коллектива

5.1 Педагогические чтения «Я.А. Каменский, Л.С. Выготский и валеологизация учебного процесса»

Срок: август

Ответственные:

Административная группа

5.2 Семинар-практикум «Учебные технологии Монтессори и их реализация в школе»

Срок: декабрь

Ответственные:

Т.А. Раджабова

5.3 Научно-практическая конференция «Охрана жизни и здоровья детей в условиях общеобразовательной школы»

Срок: март

Ответственные:

Административная группа

6. Создание и апробация здоровьесберегающих технологий в учебном процессе

6.1 Создание творческих групп учителей для проектирования и адаптации здоровьесберегающих технологий с учетом индивидуальных особенностей личности

Срок: в течение года

Ответственные:

Л.А. Захаренко

6.2 Создание банка данных по коррекции учебного процесса, идей, разработок, технологий на валеологической основе

Срок: постоянно

Ответственные:

С.Г. Якунина

6.4 Семинар «Учеба по проблемам интегрированного урока»

Срок: октябрь

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

6.5 Методическая неделя по разработке «Модели интегрированного урока»

Срок: ноябрь

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

6.6 «Круглый стол» по выработке критериев проведения и организации интегрированных уроков

Срок: ноябрь

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

7. Диагностика, регулирование, коррекция

7.1 Состояние формирования общеучебных умений и навыков учащихся

Срок: постоянно

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

7.2 Нормализация учебной нагрузки учащихся

Срок: постоянно

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

7.3 Дозировка домашнего задания

Срок: постоянно

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева.

7.4 Качество воспитательной работы в школе, классе

Срок: в течение года

Ответственные:

И.А. Мусоркина

С.Г. Якунина

7.5 Определение социального заказа школы на выпускника

Срок: постоянно

Ответственные:

И.А. Мусоркина

С.Г. Якунина

7.6 Уровень воспитанности учащихся

Срок: в течение года

Ответственные:

И.А. Мусоркина

С.Г. Якунина

7.7 Исследование представлений о здоровом образе жизни учащихся и учителей (опросник прилагается)

Срок: в течение года

Ответственные:

Т.А. Раджабова

7.8 Проведение тренингов для учащихся.

Срок: в течение года

Ответственные:

С.Г. Якунина

7.9 Выработка решения по регулированию коррекции учебной нагрузки учащихся, объема домашних заданий

Срок: май

Ответственные:

Административная группа

7.10 Создать программу по регулированию и коррекции деятельности учителей по формированию общеучебных умений и навыков учащихся

Срок: май

Ответственные:

Административная группа

8. Мониторинги состояния здоровья детей

8.1 Оценить влияние образовательного процесса на здоровье учащихся

Срок: постоянно

Ответственные:

Е.А. Цигас

Н.И. Яковлева

8.2 Определить наиболее ранимые области организма при обучении

Срок: постоянно

Ответственные:

Фельдшер школы,
административная группа

8.3 Выявить динамику по общей заболеваемости учащихся школы

Срок: постоянно

Ответственные:

Административная
группа,
Фельдшер школы

8.4 Наметить решения по регулированию и коррекции факторов, влияющих на самочувствие и здоровье учеников школы

Срок: июнь

Ответственные:
Административная
группа

9. Осуществление постоянного отслеживания уровня интеллектуального здоровья

9.1 Провести сравнительный анализ индивидуальных достижений учащихся.

Срок: январь

Ответственные:
Е.А. Цигас
Н.И. Яковлева

9.2 Сделать анализ уровня знаний учащихся за последние 3 года. Данные представить в виде таблиц, графиков

Ответственные:
Е.А. Цигас
Н.И. Яковлева

9.3 Провести сравнительный анализ социальной адаптации выпускников за последние 3 года. Данные представить в виде таблиц.

Срок: сентябрь

Ответственные:
Е.А. Цигас
Н.И. Яковлева
Классные
руководители

9.4 Представить справку о выполнении всеобуча, почему некоторые учащиеся не посещают школу, какая ведется с ними работа.

Срок: ежегодно, сентябрь

Ответственные:
Е.А. Цигас
Н.И. Яковлева

9.5. Провести сравнительный анализ за 3 года по правовой ситуации в школе

Срок: ежегодно, сентябрь

Ответственные:
И.В. Рыжкова

10.Использование традиционных и современных технологий управления здоровьем

10.1 Своевременное снабжение медицинского кабинета необходимыми медикаментами, пополнение дезинфицирующими и перевязочными материалами.

Срок: 2 раза в год

Ответственные:
Ю.М. Щербина

10.2 Установление строгого режима своевременной уборки учебных помещений и помещений общего пользования в соответствии с нормами обрабатываемых площадей; контроль за своевременностью и качеством этой работы.

- Срок: постоянно
Ответственные:
Щербина Ю.М.
- 10.3 Организационные и контролирующие мероприятия по ремонту школы
Срок: по графику
Ответственные:
Захаренко Л.А.
Щербина Ю.М.
- 10.4 Обеспечение строгого режима проветривания в классе, соблюдение раскладки учащихся в соответствии с рекомендациями медиков, замена раскладки по зрительной усталости
Срок: постоянно, 1 раз в четверг
Ответственные:
Классные
руководители,
Фельдшер школы
- 10.5 Своевременное и качественное заполнение листка здоровья в журналах, контроль за этой работой
Срок: до 20.09 ежегодно
Ответственные:
Фельдшер школы,
Классные
руководители
- 10.6 Строгое соблюдение раскладки детей по росту-возрастным показателям, правильная маркировка парт.
Срок: сентябрь, постоянно
Ответственные:
Щербина Ю.М.
Заведующие
кабинетами
- 10.7 Постоянный контроль за освещенностью учебных помещений, своевременная замена светильников, контроль за температурным режимом в школе.
Срок: постоянно
Ответственные:
Щербина Ю.М.
- 10.8 Своевременная информация педагогического и детского коллектива о возможных инфекциях, эпидемиях и заболеваниях с целью профилактических заболеваний учащихся.
Срок: постоянно
Ответственные:
Фельдшер школы
- 10.9 Контроль за проведением плановых медицинских осмотров – детского коллектива
Срок: по графику детской поликлиники
Ответственные:
Фельдшер школы
- учительского коллектива
Срок: по графику поликлиники
Ответственные:
Захаренко Л.А.

11. Обучение детей здоровому образу жизни

11.1 Подготовка и проведение занятий с учащимися по программам противоалкогольного просвещения по следующим темам:

- Почему люди пьют?
- С чего начинается пьянство? Стадии и формы опьянения и алкоголизма.
- Алкоголь и потомство
- Алкоголизм

Срок: в течение года

Ответственные:
Мусоркина И.А.,
Учителя биологии

2. Приглашение работников правоохранительных органов для проведения следующих лекций:

- Ущерб, наносимый обществу алкоголем;
- Ответственность за нарушение правопорядка в нетрезвом виде;
- От пьянства до убийства

Срок: в течение года

Ответственные:
Рыжкова И.В.

3. Проведение классных часов на тему «Похититель рассудка»

Срок: январь

Ответственные:
Мусоркина И.А.,
Классные
руководители

4. Выпуск плакатов, рисунков, санбюллетеней в рамках противоалкогольного просвещения

Срок: январь

Ответственные:
Мусоркина И.А.
Учителя биологии

5. Проведение анкетирования учащихся

Срок: январь

Ответственные:
Мусоркина И.А.
Рыжкова И.В.

11.2 Подготовка и проведение занятий с учащимися по программе антитабачного воспитания по следующим темам:

- Школьнику о вреде курения
- Табак завоевывает мир
- Почему люди курят?
- Как действует никотин на организм
- Курение или здоровье – выбирайте сами
- Как бросить курить?

Срок: октябрь

Ответственные:
Учителя биологии,
Классные
руководители

2. Конкурс рисунков, плакатов «Дети велят – не курите!»

Срок: октябрь

Ответственные:

Дюбкина Н.А.

3. Анкетирование учащихся «Почему люди курят?»

Срок: октябрь-ноябрь

Ответственные:

Учителя биологии

4. Устный журнал «Предостережение без назидания»

Срок: 15 ноября

Ответственные:

Мусоркина И.А.

11.3 Организация образовательной работы по профилактике ВИЧ-инфекции

Основные содержательные линии спецкурса по профилактике ВИЧ-инфекции среди учеников 1-11 классов.

1-2 классы: СПИД – вирусное, неизлечимое заболевание, поражающее защитные силы организма (иммунную систему) человека. Пути передачи ВИЧ-инфекции. Правила безопасного поведения ребенка, его отношение к колющим предметам (шприцы и др.), найденным на улице; использование при питье в общественных местах (кваса, газированных напитков) разовой посуды. Привитие навыков личной гигиены (пользование индивидуальной зубной щеткой, расческой).

3-4 классы – СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита) – вирусное заболевание, поражающее иммунную систему человека. Краткие сведения о возбудителе заболевания и путях его проникновения в организм человека. Правила поведения ребенка и знание мер безопасности в быту, при посещении медицинских учреждений. Привитие навыков личной гигиены.

5-6 классы – Вирус, вызывающий синдром приобретенного иммунного дефицита. Особенности строения вирусной частицы, ее отличие от клеток бактерий, растений животных (общее представление). Осуществление жизнедеятельности вирусных частиц в организме человека (пути проникновения, размножения). Люди – носители ВИЧ-инфекции. Проявление СПИДа, степень тяжести заболевания. Правила поведения в быту, при посещении медицинских учреждений.

7-8 классы – Вирус, вызывающий ВИЧ-инфекцию. Особенности строения, жизненный цикл вируса. Существующие пути заражения: через кровь, половым путем, при медицинских процедурах (лечение зубов, уколы, переливание крови и т.п.). Группы риска (больные сахарным диабетом, гемофилией, наркоманы и т.п.).

9классы – Новые инфекционные заболевания. Их открытия. История открытия инфекционного заболевания, позднее названного СПИДом. Возбудитель заболевания. Размножение вируса в организме человека. Географическое распространение вируса ВИЧ. Пути передачи ВИЧ. Воздействие ВИЧ-инфекции на иммунную систему. Возникновение и развитие болезни. Особенности заболевания. Предупреждение СПИДа. Профилактика СПИДа и его лечение. Как возник вирус ВИЧ? Поведение человека и инфицирование.

10-11 классы – Вирусы. История открытия вирусов. Изучение вирусов. Вирусы – инфекционные агенты. Строение вирусов. Особенности ДНК – и

РНК – содержащих вирусов. Размножение вирусов. Вирусы – факторы изменения генетической информации организма. Вирус синдрома приобретенного иммунного дефицита. Гипотезы, раскрывающие возможные причины возникновения ВИЧ. Строение вируса иммунодефицита человека (ВИЧ), вызывающего синдром приобретенного иммунного дефицита (СПИД). Особенности известных ретровирусов человека. Место вируса СПИДа в семействах ретровирусов. Обнаружение вируса в организме человека. Методы диагностики. Антигенная изменчивость вируса. Попытки создания вакцины против СПИДа. Затруднения, возникшие в связи с этим. Размножение вируса в организме человека. Пути передачи ВИЧ. Проникновение вируса в клетки хозяина. Жизненный цикл вируса СПИД. Возможности лекарственного воздействия на различные стадии вирусной инфекции. Возникновение и развитие болезни. Особенности заболевания. Изменения, происходящие в организме человека. Стадии заболевания. Заболевание, сопутствующие СПИДу. Заболеваемость и контингенты риска. Предупреждение СПИДа. Профилактика и его лечение. Заболевания, передающиеся половым путем. Заболевания, передающиеся половым путем. Понятие «ЗППП». Примеры этих заболеваний. Деление их на группы. Социальная значимость заболеваний. ЗППП, уровень заболеваемости. Необходимость знаний о ЗППП. Возбудители ЗППП. Строение эукариотической клетки (повторение). Трихомонада как представитель эукариот. Симптомы трихомоноза. Строение бактериальной (прокариотической клетки). Отличия клеток прокариот от эукариот. Характеристика представителей прокариот – гонококка и гарднереллы. Симптомы гонореи. Отличительные признаки хламидий (неспособность к синтезу АТФ, внутриклеточное паразитирование). Симптомы хламидиозов. Механизм действия антибиотиков. Краткая характеристика вирусов. Вирус простого герпеса. Клинические проявления герпетической инфекции (лихорадка). Особенности вируса СПИДа (поражение иммунной системы). Средства личной профилактики ЗППП.

Срок: в течение года

Ответственные:
Учителя биологии,
ОБЖ, начальных
классов

5. Проведение тематических политинформаций: «СПИД: сущность и профилактика»

Срок: до 1 декабря

Ответственные:
Классные
руководители

6. Выпуск санбюллетеней, плакатов, рисунков в рамках программы «Антиспид»

Срок: до 1 декабря

Ответственные:
Учителя биологии

11.4 Программа полового воспитания в школе

Цель: формирование сексуальной культуры и правильной сексуальной ориентации учащихся школы. Создание модели «Скорой консультативной команды для старшеклассников и их родителей по вопросам сексологии валеологической службы»

1. Организация цикла бесед в 1-3 классах «Проблема личной гигиены девочек и мальчиков»
2. Проведение лекций «Особенности физиологии мужского и женского организма» для учащихся 5-х классов.
3. Серии бесед и лекций для учащихся 6-7 классов «Особенности полового созревания и поведения детей в подростковом периоде»
4. Организовать работу факультатива «Подготовка школьников к семейной жизни» для учащихся 8-х классов.
5. Создание лектория для учащихся 8-х классов «Познай себя»
6. Организация факультатива «Валеология здоровья и семьи» для учащихся 9-х классов
7. Индивидуальное консультирование для учащихся 10-11 классов по психологической адаптации и вопросам сексуальной культуры.
8. Создание лектория «Школа Евы» для девочек 8-9 классов
9. Проведение экспресс-анкеты о сексе и половом воспитании (для учащихся 9-11 классов)

Срок: в течение года

Ответственные:
Мусоркина И.А.
Якунина С.В.
Учителя биологии

11.5 Профилактическая антинаркотическая работа.

«Не допустить беды» – разговор о наркомании.

- А) Встреча учащихся с наркологом
- Б) Встреча учащихся с правоохранительными органами
- В) Выпуск санбюллетеней.

Срок: март

Ответственные:
Рыжкова И.В.
Учителя биологии

11.6 Разработать и внедрить общешкольные антинаркотические мероприятия: тематические «круглые столы», дискуссии и конференции, ролевые игры и спектакли по проблемам противодействия наркотикам, тематические дискотеки «Молодежь против наркотиков»

Срок: в течение года

Ответственные:
Мусоркина И.А.
Учителя биологии

11.7 Активизация интереса учащихся к спортивно-оздоровительной работе в школе.

1. Диагностика уровня физического развития учащихся начальных классов.

- Срок: сентябрь
- Ответственные:
Фельдшер школы,
учителя физкультуры
2. Организация работы группы корректирующей гимнастики для учащихся с ослабленным здоровьем
- Срок: сентябрь
- Ответственные:
учителя физкультуры
3. Организация каникулярного отдыха учащихся с учетом уровня здоровья, психологических особенностей личности и социальных условий жизни
- Срок: ноябрь, январь, март
- Ответственные:
учителя физкультуры
- Организация регулярного проведения:
- спортивных секций;
 - спортивных состязаний;
 - праздников;
 - конкурсов;
 - показательных выступлений с целью пропаганды здорового образа жизни.
- Срок: по плану школы
- Ответственные:
учителя физкультуры
- Регулярное проведение в рамках дня здоровья:
- спортивных праздников;
 - туристических слетов;
 - походов и др.
- Срок: по графику
- Ответственные:
учителя физкультуры
- Проведение конкурса «Мама, папа, я – спортивная семья»
- Срок: февраль
- Ответственные:
учителя физкультуры
- Проведение школьного конкурса «Самый здоровый класс» (приложение № 3)
- Срок: сентябрь-март, апрель-май
- Ответственные:
Административная группа, классные руководители
- 11.8 Проведение школьного творческого конкурса «Час здоровья» (приложение № 4)
- Срок: январь-март, апрель-май
- Ответственные:
Административная группа, классные руководители

11.9 Провести школьный конкурс исследовательских работ школьников
«Культура здорового образа жизни детей, подростков и молодежи»

Срок: январь

Ответственные:

Ткаченко О.В.

11.10 Принять участие в окружном и областном конкурсе исследовательских работ школьников

«Срок: февраль-март»

Ответственные:

Ткаченко О.В.

Работа с родителями

12.1 Организация университета для родителей начальной школы

Цель: формирование у родителей валеологического мышления, улучшение микроклимата семьи, создание из родительской семьи клуба «Мама, папа, я – здоровая семья».

Проводить 1 раз в месяц занятия для родителей по следующей тематике:

1. Нервность у детей и ее причина, определение невроза.
2. Особенности раннего психологического развития детей, впоследствии болевающих неврозом.
3. Патологические привычки детей.
4. Проблемы формирования личности ребенка.
5. Нарушенные семейные отношения и неправильное воспитание – причины возникновения неврозов.
6. Функциональные психотипы детей и их здоровье.
7. Речевая культура родителей.
8. Наиболее распространенные заболевания детей и взрослых.
9. Причины и методы профилактики основных заболеваний.
10. Индивидуальное консультирование по вопросам психологии детского организма и уровня здоровья детей.

12.2 Организация университета для родителей средней и старшей школы

1. Наиболее распространенные заболевания детей и взрослых
2. Принципы и методы профилактики основных заболеваний
3. Проблемы формирования личности ребенка
4. Каким мы хотим видеть своего ребенка.
5. Организация закаливания ребенка.
6. Нарушенные семейные отношения и неправильное воспитание – причина возникновения неврозов.
7. Представления о здоровом образе жизни и его составляющих.
8. Подросток и проблема полового воспитания.
9. Речевая культура родителей.
10. Индивидуальное консультирование по вопросам психологии подросткового организма и уровня здоровья подростков.

Срок: в течение года

Ответственные:
Мусоркина И.А.
Якунина С.В.
Классные
руководители

Опросник
Исследование представлений о здоровом образе жизни

1. Что такое, на Ваш взгляд, «здоровый образ жизни»?
Проранжируйте предложенные варианты по значимости.

- А. Не пить
- Б. Не курить
- В. Заниматься спортом
- Г. Полноценно и правильно питаться
- Д. Не употреблять наркотики
- Е. Не вести беспорядочную половую жизнь
- Ж. Вести осмысленную жизнь
- З. Жить полноценной духовной жизнью
- И. Позитивное отношение к себе
- К. Доброжелательное отношение к другим людям
- Л. Гармоничные отношения в семье
- М. Саморазвитие, самосовершенствование
- Другое _____

2. Необходим ли, по Вашему мнению, здоровый образ жизни?
Если «нет» - то почему. Если «да» - то зачем.

3. Как Вы думаете, является ли Ваш образ жизни здоровым?
Оцените по 10-балльной шкале.

0

10

4. Как Вам кажется, насколько эффективность жизни зависит от образа жизни?

- полностью
- во многом
- не очень
- не зависит

5. Для чего Вы стали бы вести ЗОЖ? Чтобы:

- быть сильным
- быть красивым
- быть всегда в форме
- быть успешным в делах
- в полной мере осуществлять свои способности
- развиваться как личность
- иметь здоровых детей
- получать от жизни радость, удовольствие
- другое

6. Какие обстоятельства могли бы побудить Вас изменить образ жизни?

- тяжелая болезнь
- жизненный кризис

- смерть близкого человека
- общее неудовлетворительное самочувствие
- неудачи в делах
- пример в ЗОЖ авторитетного для Вас человека
- влюбленность
- чтение специальной литературы
- участие в лекциях или семинарах по данной проблематике
- и другое

7. Что я делаю для повышения уровня своего здоровья?

8. Расставьте следующие ценности в соответствии с их степенью важности для Вас:

А. Образование

Б. Здоровье

В. Семья

Г. Дружба

Д. Красота

Е. Любовь

Ж. Познание

З. Развитие

И. Уверенность в себе

К. Творчество

Л. Интересная работа

М. Материальная обеспеченность

Н. Счастье других

О. Развлечения

П. Беспечная жизнь

**Экспресс-анкета (для анонимного опроса подростков)
О сексе и половом воспитании**

1. Наименование учебного заведения
 1. Школа
 2. Техникум
 3. СПТУ
2. Сколько тебе лет?
 1. 10 6. 15
 2. 11 7. 16
 3. 12 8. 17
 4. 13 9. 18 и более
 5. 14
3. Как бы ты охарактеризовал свои отношения с родителями?

Мать:	Отец:
1. Дружеские	1. Дружеские
2. Безразличные	2. Безразличные
3. Сложные	3. Сложные
4. Затрудняюсь ответить	4. Затрудняюсь ответить
4. Каков, на твой взгляд, оптимальный возраст вступления в брак?

Для юноши:	Для девушки:
1. до 18 лет	1. До 18 лет
2. 18-19	2. 18-19
3. 20-21	3. 20-21
4. 22-24	4. 22-24
5. 25 лет и старше	5. 25 лет и старше
6. Затрудняюсь ответить	6. Затрудняюсь ответить
5. Какой, по-твоему, оптимальный возраст для рождения первого ребенка?

Для мужчины:	Для женщины:
1. 18-19 лет	1. До 18 лет
2. 20-21	2. 18-20
3. 22-23	3. 21-23
4. 24-25	4. 24-25
5. 26 лет и старше	5. 26 лет и старше
6. затрудняюсь ответить	6. затрудняюсь ответить
- Считаешь ли ты достаточными имеющиеся у тебя знания о:
 6. Строении и функциях мужской и женской половых систем?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить
 7. Контрацепции (предохранении от нежелательной беременности)?
 1. Да
 2. Нет
 3. Затрудняюсь ответить

8. Половой жизни?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

9. Безопасном сексе?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

10. Брачном законодательстве?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

11. О болезнях, передаваемых половым путем (венерических болезнях)?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

12. От кого бы ты предпочел получить информацию по этим вопросам (дать не более двух ответов)?

1. От врачей
2. От педагога
3. От родителей
4. От подруг, знакомых
5. Из специальной литературы, видеофильмов, телевидения и т.д.
6. Другое (указать) _____

13. Где бы ты хотел получить информацию по этим вопросам?

1. Женская консультация
2. Поликлиника
3. Консультация «Брак и семья»
4. Центр для подростков
5. Телефон доверия
6. Другое (вписать) _____ -

14. Что, на твой взгляд, относится к мужской половой системе?

1. Предстательная железа
2. Мочевой пузырь
3. Яички
4. Мошонка
5. Надпочечники
6. Крайняя плоть
7. Яичники
8. Кавернозные тела
9. Сперматозоиды
10. Яйцеклетки
11. Аппендикс
12. Пенис

13. Не знаю

15. Что, по-твоему, относится к женской половой системе?

1. Щитовидная железа
2. Яичники
3. Аппендикс
4. Крайняя плоть
5. Клитор
6. Матка
7. Яички
8. Маточные трубы
9. Яйцеклетки
10. Сперматозоиды
11. Половые губы
12. Влагалище
13. Мочевой пузырь
14. Девственная плева
15. Не знаю

16. Онанизм

1. Это вредно
2. Это полезно
3. Это естественное проявление сексуальности
4. Не знаю

17. Что такое менструация? Это:

1. Болезнь, передаваемая половым путем
2. Невозможность женщины стать матерью
3. Ежемесячные выделения у женщины крови из половых путей
4. Отторжение слизистой оболочки матки женщины, происходящее каждый месяц
5. Отторжение оплодотворенного яйца
6. Свидетельство наступления беременности

18. Когда у женщины может наступить беременность?

1. Только во время менструации
2. Сразу по окончании менструации
3. В середине между менструациями
4. Непосредственно перед менструацией
5. Не знаю

19. Перечисли, пожалуйста, противозачаточные средства, которые ты знаешь:

1. _____
2. _____
3. Не знаю

20. Считаешь ли ты, что противозачаточные средства можно выбрать самостоятельно?

1. Да
2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

21. Какие болезни относятся к болезням, передаваемым половым путем?

1. СПИД
2. Ангина
3. Дизентерия
4. Гонорея
5. Сифилис
6. Желтуха
7. Трихомоноз
8. Ветряная оспа
9. Чесотка
10. Гемофилия
11. Ревматизм
12. Педикулез (вшивость)
13. Не знаю

22. В каком возрасте, по действующему в нашей стране законодательству, можно вступить в брак?

Юноша _____ лет

Девушка _____ лет

23. Как ты считаешь, в каком возрасте можно начинать жить половой жизнью?

Девушке _____

Юноше _____

24. Как Вы относитесь к половой жизни до брака?

1. Положительно
2. Отрицательно
3. Затрудняюсь ответить

25. Считаешь ли ты для себя приемлемой половую жизнь до брака?

1. Да
2. Нет
3. Не знаю

26. Используешь ли ты (или твой партнер) средства (методы) контрацепции (если ты живешь половой жизнью)?

1. Нет
2. Да

27. Какие методы вы используете?

28. Из предложенного набора слов обведи те, по которым бы тебе хотелось получить исчерпывающую информацию:

Менструация, беременность, роды, половое воспитание, сексуальные отношения, аборт, благополучная семья, гигиена пола, любовь, контрацепция, воспитание детей, курение, эрекция, половая жизнь, гонорея, здоровый ребенок, СПИД, зачатие, поллюции, материнство, петтинг, переходный возраст, алкоголь, наркотики, планирование семьи, онанизм, отцовство, здоровый образ жизни, сифилис, девственность, анатомия половых органов.

Положение о школьном конкурсе «Самый здоровый класс»

Настоящий конкурс проводится в школе в рамках программы «Здоровье» как постоянный и побуждает к систематическим и повседневным занятиям физическими упражнениями, к соблюдению личной гигиены и правильного режима питания.

1. Общие положения

1.1 Конкурс проводится для всех классов. Участие в нем принимает весь класс на добровольных началах, а также родители.

1.2 Время проведения: 1 тур – сентябрь – март, 2 тур – март-май

2. Цели и задачи

2.1 Привлечение к занятиям физической культурой для сохранения здоровья и улучшения результатов учебы

2.2 Формирование здорового образа жизни

2.3 Обучение методам и приемам организации активного отдыха школьников

2.4 Создание критериев для стимулирования школьников, ведущих здоровый образ жизни

3. Организация конкурса

3.1 Общешкольный творческий конкурс «Самый здоровый класс» проводится в течение года согласно программе (приложение 1)

3.2 Для подведения предварительных итогов в течение всего времени работает экспертная комиссия

3.3 Для подведения окончательных итогов создается жюри в состав которого включаются администрация, педагоги, ученики, родители

3.4 Победители награждаются премией.

Приложение 1

ПРОГРАММА

Мероприятия	Баллы	Ответственные
1. Создание «Академии здоровья»	5	Школьники
2. Реклама «Здоровый образ жизни» (санитарный бюллетень, фотогазета, листок здоровья)	3	
3. Количество уроков, пропущенных обучающимися по болезни (10 уроков)	-1	Учителя физкультуры
4. Количество учащихся, посещающих спортивные секции и кружки (за каждое посещение)	3	
5. Участие класса в спортивно-оздоровительных мероприятиях школы (за каждое мероприятие)	1	Учителя физкультуры
6. Организация экскурсий, походов, прогулок в лес	1	Классные руководители
7. Психофизические разгрузки	5	Учителя физкультуры
8. Соблюдение графика сквозного проветривания	5	
9. Пауэрлифтинг (силовое троеборье)		
10. «Президентские состязания» (два последних дня четверти)		

Положение о школьном творческом конкурсе «Час здоровья»

Настоящий конкурс проводится с целью получения учащимися заряда здоровья в творческой, дружеской обстановке.

Девиз: «Как сделать, чтоб учење в пользу шло?»

Гармония нужна – здесь нет сомнений!

От умственной нагрузки – под крыло

Физических активных упражнений!»

1. Общие положения

1.1 Конкурс проводится для всех классов. Участие в нем принимает весь класс на добровольных началах, а также родители, представители спортивных и общественных организаций.

1.2 Время проведения: 1 тур – 22.01. – 30.03; 2 тур - 30.03. – 20.05

2. Цели и задачи

2.1 Привлечь подростков к культурному проведению досуга

2.2 Привить навыки участия в спортивно-игровых соревнованиях, конкурсах, эстафетах

2.3 Снять нежелательные психические комплексы

2.4 Привить правила этикета, навыки культурного поведения

2.5 Научить общению, развить творчество, смекалку, фантазию.

3. Организация конкурса

3.1 Творческий конкурс «Час здоровья» проводится один раз в год в виде номинаций. Каждый выбирает свою номинацию:

- час общения
- внеурочная деятельность (спортивные соревнования, спортивный праздник, спортивный вечер, поход, КВН, экскурсия)

3.2 Конкурс проходит в два тура

1 тур – Участники заявляют свои номинации и материалы, сами решают, какие материалы более точно соответствуют главной идее конкурса

2 тур – Участники выдвигают свои идеи, защищают их и показывают.

3.3 Критерии оценки результатов конкурса:

- интерес
- формы коллективной деятельности
- цель

4. Оформление и сдача документации, видеофильмов.

Февраль-апрель

5. Определение и награждение победителей

Май

5.1 В течение 1 тура работает экспертная комиссия

5.2 Для подведения окончательных итогов 2 тура создается жюри, в состав которого включается администрация, педагоги, учащиеся, родители.

5.3 Победители награждаются творческой премией.

Приложение 5

Тематика бесед для учащихся о наркомании

1. «Бездна, в которую надо заглянуть» (что мы знаем о наркотиках и наркомании)
2. Не допустить беды
3. Наркотики и СПИД
4. «Болезнь или преступление?» (конфликт с законом)
5. Если в семью пришла беда (для родителей)
6. Не дай себе погибнуть (что делать, если тебе предложили наркотик?)
7. Прости, мама! (нравственная тема)
8. Опасная игра – шаг в бездну!
9. «Если бы я знал» (профилактика)

Приложение 6

Тематика бесед для учащихся о вреде курения табака

1. Немного из истории курения табака
2. Табак и табачный дым
3. Распространенность курения табака и его причины
4. Пагубное влияние курения табака на здоровье человека (введение)
5. Влияние курения на нервную систему
6. Действия табака на сердечно-сосудистую систему
7. Влияние табака на органы дыхания
8. Влияние табака на органы пищеварения
9. Влияние табака на органы чувств и эндокринную систему
10. Курение и рак
11. Курение и женский организм
12. Влияние курения на организм детей
13. Страдают окружающие
14. Курение и работоспособность
15. Заболеваемость и смертность курящих
16. Алкоголь и курение
17. Безвредного табака нет
18. Меры борьбы с курением