



ПРОЕКТ «ЛИЦЕЙ - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

**Здоровье необходимо.
Это базис счастья
Добыть здоровье проще,
Чем счастье**

Н.М.Амосов

I. ВВЕДЕНИЕ.

Девиз: «Primo non nocere!» («Прежде всего не навреди»).

Обеспечение здоровья детей – главная работа каждого цивилизованного общества. Ведь здоровые дети – это благополучие общества. Без здорового подрастающего поколения у нации нет будущего.

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Приходится констатировать, что они не справляются с этим заказом. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы ее организации способствуют развитию гиподинамии, что приводит к росту нервно-психических и сердечнососудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения.

Гуманизация общества и школы формирует новую педагогическую парадигму. Педагогическая наука отмечает её основные параметры: гуманизм, личностно ориентированный подход, интерактивные и инновационные методы и технологии. Стратегическая цель образования — способствовать развитию и самоактуализации обучающихся.

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже и невозможно. На фоне экологической и социальной напряженности не только в городе, но и в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания. Категория «качество образования» непосредственно связана с категорией «здоровье» в ее современном понимании как гармоничного сочетания физического, психического и социального благополучия (определение ВОЗ). То есть процесс обучения не должен негативно отражаться на здоровье детей и подростков, в нем должны присутствовать формы активности, направленные на его развитие, более того, образование должно формировать потребности и навыки поддержания здорового образа жизни.

Профилактика же детских заболеваний является хорошо окупаемым национальным вложением, более экономичным и результативным, чем дорогостоящее лечение. Лицей проводит большую работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Работает 7 спортивных секций.

С 1993 года лицей является победителем и призером городских школьных спартакиад (последние 7 лет – 1 место) и имеет свыше 300 грамот за победы в отдельных видах спорта. В лицее работает спортивный клуб «Богатырь». Ежегодно проводится диспансеризация обучающихся (см. таблицу).

Классы		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Всего
Состоит на «Д» учёте		83	78	88	55	66	59	23	79	41	40	14	626
Группы здоровья:	I гр.	63	68	56	45	62	57	64	72	94	95	68	744
	II гр.	51	50	56	32	43	41	43	58	30	27	9	440
	III гр.	32	31	32	24	22	20	31	23	9	13	5	242
	IV гр.	1					1		1	1	3		7
Физкультурные группы:	Осн.	104	94	101	74	93	83	99	114	99	95	68	1024
	Подг.	42	51	42	27	33	34	36	38	31	32	12	378
	Спец.	1	4	1	0	1	2	3	2	3	4	0	21
	Освоб.									1	7	2	10

Необходимо менять ориентиры в системе образования, и сверхзадачей любой урока, любых взаимоотношений лица и обучающегося, любого административного начинания должна быть установка (как у врача) — "не навреди" физическому, психическому и духовному здоровью ребёнка.

II. ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне развитой личности.

III. ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

- Создание в лицее организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения;
- Совершенствование питания в лицее, организация диетического питания;
- Разработка и реализация системы мероприятий, обеспечивающих формирование личности учащегося, способной развивать себя физически и духовно;
- Организация комплексной диагностики состояния здоровья обучающихся с целью динамического наблюдения за их развитием;
- Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению школьников к здоровому образу жизни;
- Обеспечение системы полноценного сбалансированного питания детей;
- Четкое отслеживание санитарно-гигиенического состояния лицея;

- Нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня, освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, сберегающих здоровье обучающихся;
- Планомерная организация полноценного сбалансированного питания обучающихся;
- Развитие социально-психологической службы лицея для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния обучающихся;
- Привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- Формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- Формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

IV. ОБОСНОВАНИЕ ПРОЕКТА.

Разработка эффективных мер по укреплению здоровья детей и подростков имеет исключительное значение для современного лицея.

Установление гармонической связи между обучением и здоровьем обеспечивает качественный сдвиг в сторону повышения эффективности учебного процесса, то есть осуществление комплексного подхода к проблеме и имеет прямое отношение к обучению.

Перед лицеем стоит задача создания условий для сохранения здоровья обучающихся, то есть создание механизма формирования здоровьесберегающей среды. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Признаки индивидуального здоровья:

- Специфическая и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;
- Показатели роста и развития
- Текущее функциональное состояние и потенциал (возможности) организма и личности
- Наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития
- Уровень морально волевых и ценностно-мотивационных установок на здоровый образ жизни.

В связи с этим, целостный взгляд на индивидуальное здоровье можно представить в виде четырехкомпонентной модели, в которой выделены взаимосвязи различных его компонентов и представлена их иерархия.

Компоненты здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, - основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма., основу составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение); это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

Психическое здоровье – состояние психической сферы, душевного комфорта, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение); это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение).

Духовно-нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система нравственных ценностей.

Можно считать, что критериями здоровья являются:

- Соматическое и физическое здоровье – «я могу».
- Психическое здоровье – «я хочу».
- Нравственное здоровье – «я должен».

Задача медицинских работников - выяснение причин заболеваемости и определение способов лечения, а также дальнейшая профилактика выявленных заболеваний. Что касается лицеза, то его основная задача – создание необходимых условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся. Иными словами, если задача медицины – воздействовать на причины болезни, то задача педагогики – воздействовать на причины здоровья. Лицеяз может и должен заниматься изучением таких причин.

Причины здоровья – это категория, характеризующая условия формирования конкретного человека, становления развития его психических и духовных качеств, физического совершенства, целевой жизненной установки.

Таким образом, создание активной среды, в которой обучение ребенка происходит не за счет ресурсов его здоровья, а вследствие специально организованной системы развития внутреннего потенциала обучающегося, становится актуальной задачей современной школы.

Создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть школьник, является основой формирования здоровьесберегающей среды лицеяз.

Типы технологий, используемых в образовательной деятельности лицеяз:

Здоровьесберегающие: профилактические прививки, обеспечение двигательной активности, витаминизация, организация здорового питания.

Оздоровительные: физическая подготовка, физиотерапия, аромотерапия, закаливание, гимнастика, массаж, фитотерапия, арттерапия.

Технологии обучения здоровью: включение соответствующих тем в предметы общеобразовательного цикла.

Воспитание культуры здоровья: факультативные занятия по развитию личности обучающихся, внеклассные и внешкольные мероприятия, фестивали, конкурсы и т.д.

Выделенные технологии могут быть представлены в иерархическом порядке по критерию субъектной включенности учащегося в образовательный процесс:

Внесубъектные: технологии рациональной организации образовательного процесса, технологии формирования здоровьесберегающей образовательной среды, организация здорового питания (включая диетическое) и т.п.

Предполагающие **пассивную позицию** обучающегося: фитотерапия, массаж и т.п.

Предполагающие **активную субъектную позицию** обучающегося различные виды гимнастики, технологии обучения здоровью, воспитание культуры здоровья.

Важнейшим в сохранении и укреплении здоровья ребенка является эффективное использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья обучающихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни, воздействующие на здоровье ребенка и направленные на сохранение его здоровья на всех этапах обучения и развития.

К здоровьесберегающим будут относиться педагогические приемы, методы, технологии, которые не наносят прямого или косвенного вреда здоровью обучающихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в лицее.

Таким образом, все используемые на уроке учителем технологии, педагогические приемы могут быть оценены по критерию влияния их на здоровье обучающихся.

Если рассматривать использование здоровьесберегающих технологий учителем на уроке и при проведении организационно-педагогических мероприятий как выполнение задачи минимум, т.е. защиту здоровья обучающихся от нанесения потенциального вреда, то значительная часть программ лицея в области здоровья окажется за рамками здоровьесбережения. Работа лицея, направленная на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии.

V. РЕСУРСЫ

В нашем лицее имеется хорошая материальная база для проведения мероприятий по оздоровлению и сохранению здоровья обучающихся и работников лицея. Это 3 спортивных зала, тренажерный зал, массажный кабинет, спортивная площадка, игровая площадка для детей младшего школьного возраста, 2 кабинета психологической поддержки, 2 кабинета логопеда, медицинский кабинет.

VI. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА

Проект предусматривает комплексный подход к реализации следующих основных модулей (приложение №15):

- Санитарно-гигиенического
- Физкультурно-оздоровительного
- Физкультурно-спортивного
- Информационно-обучающего
- Психологического

Санитарно-гигиенический модуль

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Организация питания	регулярно	Директор Классные руководители
Режим работы 1-11кл.	2 раза в год	Администрация
Динамический час 1-4кл.	Регулярно	Кл.руководители
Зарядка для глаз 1-11кл.	Регулярно на 2,4,6 уроках	Кл.руководители
Физ.минутки 1-6 кл.	На каждом уроке	Учителя-предметники
Медицинские осмотры	постоянно	Медицинские работники
Влажная уборка	регулярно	Заведующие кабинетами

Физкультурно-спортивный модуль

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Уроки физкультуры	3ч/нед. 1-11кл.	Учитель физкультуры
Хореография (студия)	по расписанию	педагог хореографии
Спортивные секции	по расписанию	Учитель физкультуры
Участие в соревнованиях	По плану лица	Учитель физкультуры

Физкультурно-оздоровительный модуль

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Дни здоровья	1 раз в четверть 1-11кл.	Учителя физкультуры
Оздоровительный лагерь	Июнь 1-5 кл.	Администрация

Информационно-обучающий модуль

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Уроки ОБЖ	1раз/нед.	Учителя ОБЖ
Беседы медсестры	1раз/месяц	медсестра
Лекции для родителей	1раз/месяц	Администрация, учителя

Психологический модуль

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Лекции для родителей	постоянно	Психологи, логопед
Диагностика	постоянно	Психологи

психических состояний обучающихся		
Тематические классные часы и психологические игры	постоянно	Психологи
Индивидуальные консультации для обучающихся, родителей, педагогов	постоянно	Психологи, логопед

Ограничения в работе педагогов, связанные со здоровьесберегающими образовательными технологиями (9 «НЕ»)

1. Не допускать учебные нагрузки обучающихся, приводящие их к состоянию переутомления.
2. Не допускать «школьные стрессы».
3. Не допускать распространения среди обучающихся вредных привычек и зависимостей.
4. Не допускать ошибок в организации физической активности обучающихся, профилактике гиподинамии.
5. Не допускать патологических нарушений, непосредственно связанных с образовательным процессом («школьных болезней»).
6. Не допускать сбоев в питании школьников во время их пребывания в школе.
7. Не «забалтывать» проблемы здоровья обучающихся.
8. Не пренебрегать сотрудничеством с родителями обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.
9. Не допускать безграмотности педагогов в вопросах здоровья и здоровьесберегающих технологий.

VII. МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

2012-2013
Цикл семинаров на тему «Здоровый образ жизни» для обучающихся
Родительский всеобуч. «Здоровый образ жизни семьи» для 1-4кл.
Родительский всеобуч 5-9кл. «Здоровый образ жизни семьи»
Родительский всеобуч 9-11кл. «Сохранение здоровья старшеклассников в период обучения на III ступени и подготовка к государственной (итоговой) аттестации и ЕГЭ
Дни здоровья
Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»
Совершенствование базы медкабинета
Капитальный ремонт большого спортивного зала
Оснащение спортивным инвентарем ГПД и уроков физкультуры

Витаминация: кислородный коктейль
Оптимизация системы горячего питания обучающихся
Бесплатное питание малообеспеченным и многодетным
Совершенствование материальной базы спортивных залов
Мониторинг психического состояния здоровья
Организация психолого-медико-педагогического сопровождения ребенка с учетом его индивидуальных способностей и возможностей
Создание здоровьесберегающей среды лица на основе здоровьесберегающих технологий
Дальнейшее ведение индивидуальных карт развития и здоровья ребенка
Формирование базы данных о здоровье обучающихся и ее динамике в компьютерном варианте
Обучение всех участников образовательного процесса (учитель, ученик, родитель) здоровому образу жизни, используя разнообразные формы деятельности, как учебные, так и внеучебные
Продолжение работы над эстетическим оформлением лица
Мониторинг здоровья воспитанников в процессе обучения, с четкой документацией характера распространенности основных заболеваний в каждой параллели и всего образовательного учреждения
Оснащение спортивного зала тренажерами различных видов
Подготовка и переподготовка педкадров в области новых здоровьесберегающих технологий и программ
2013-2014
Цикл семинаров на тему «Здоровый образ жизни» для обучающихся
Родительский всеобуч. «Здоровый образ жизни семьи» для 1-4кл.
Родительский всеобуч 5-9кл. «Здоровый образ жизни семьи»
Родительский всеобуч 9-11кл. «Сохранение здоровья старшеклассника в период обучения на III ступени и подготовка к государственной (итоговой) аттестации и ЕГЭ
День здоровья
Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»
Капитальный ремонт малого спортивного зала
Оснащение спортивным инвентарем ГПД и уроков физкультуры
Кислородный коктейль
Оптимизация системы горячего питания обучающихся
Бесплатное питание малообеспеченным
Совершенствование материальной базы спортивных залов
Мониторинг психического состояния здоровья
Организация психолого-медико-педагогического сопровождения ребенка с учетом его индивидуальных способностей и возможностей
Создание здоровьесберегающей среды лица на основе здоровьесберегающих технологий
Дальнейшее ведение индивидуальных карт развития и здоровья ребенка

Обучение всех участников образовательного процесса (учитель, ученик, родитель) здоровому образу жизни, используя разнообразные формы деятельности, как учебные, так и внеучебные
Продолжение работы над эстетическим оформлением лицея
Мониторинг здоровья воспитанников в процессе обучения, с четкой документацией характера распространенности основных заболеваний в каждой параллели и всего образовательного учреждения
Подготовка и переподготовка педкадров в области новых здоровьесберегающих технологий и программ
2014-2015
Цикл семинаров на тему «Здоровый образ жизни» для обучающихся
Родительский всеобуч. «Здоровый образ жизни семьи» для 1-4кл.
Родительский всеобуч 5-9кл. «Здоровый образ жизни семьи»
Родительский всеобуч 9-11кл. «Сохранение здоровья старшеклассника в период обучения на III ступени и подготовка к государственной (итоговой) аттестации и ЕГЭ.
День здоровья
Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»
Капитальный ремонт стадиона
Оснащение спортивным инвентарем ГПД и уроков физкультуры
Кислородный коктейль
Оптимизация системы горячего питания обучающихся
Бесплатное питание малообеспеченным
Совершенствование материальной базы спортивных залов
Мониторинг психического состояния здоровья
Организация психолого-медико-педагогического сопровождения ребенка с учетом его индивидуальных способностей и возможностей
Создание здоровьесберегающей среды лицея на основе здоровьесберегающих технологий
Дальнейшее ведение индивидуальных карт развития и здоровья ребенка
Обучение всех участников образовательного процесса (учитель, ученик, родитель) здоровому образу жизни, используя разнообразные формы деятельности, как учебные, так и внеучебные
Продолжение работы над эстетическим оформлением лицея
Мониторинг здоровья воспитанников в процессе обучения, с четкой документацией характера распространенности основных заболеваний в каждой параллели и всего образовательного учреждения
Подготовка и переподготовка педкадров в области новых здоровьесберегающих технологий и программ

**ЦИКЛОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПИТАНИЯ В ЛИЦЕЕ.**

1. Организационно-аналитическая работа, информационное обеспечение

Основные мероприятия	Исполнители
----------------------	-------------

1. Совещание по организации питания в лицее на учебный год	директор, председатель комиссии по питанию,
2. Совещание классных руководителей по организации горячего питания в классе	заместитель директора
3. Совещание при директоре по вопросам организации и развития школьного питания	директор
4. Заседание школьной комиссии с приглашением классных руководителей 1-11-х классов.	заместитель директора, комиссия по питанию
5. Организация работы школьной комиссии по питанию.	комиссия по питанию
6. Осуществление ежедневного контроля за работой столовой, проведение целевых тематических проверок.	администрация, Управляющий совет, бракеражная комиссия

2. Методическое обеспечение

Основные мероприятия	Исполнители
1. Организация консультаций для классных руководителей 1-11 классов	медицинская сестра
2. Обобщение и распространение положительного опыта по вопросам организации и развития школьного питания, внедрению новых форм обслуживания обучающихся	администрация, комиссия по питанию

3. Организация работы по улучшению материально-технической базы столовой, расширению сферы услуг для учащихся и их родителей

Основные мероприятия	Исполнители
1. Эстетическое оформление зала столовой	администрация
2. Разработка новых блюд и в течение года, их внедрение в систему лицейского питания.	комиссия по питанию,
3. Капитальный ремонт столовой	директор
3. Осуществление диетического питания учащихся.	заведующая столовой, медицинская сестра

4. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди учащихся

Основные мероприятия	Исполнители
1. Проведение классных часов по вопросам приобщения к здоровому образу жизни	классные руководители

2. Игры, конкурсы, беседы, конкурсы газет по вопросам приобщения к здоровому образу жизни	заместитель директора, классные руководители, медицинская сестра
3. Проведение витаминной ярмарки	классные руководители
4. Анкетирование обучающихся по организации питания в лицее	
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения на год по развитию лицейского питания»	комиссия по питанию

5. Работа по воспитанию культуры питания, пропаганде здорового образа жизни среди родителей обучающихся

Основные мероприятия	Исполнители
1. Проведение родительских собраний по темам: - Совместная работа семьи и школы по формированию здорового образа жизни дома. Питание обучающихся. - Профилактика желудочно-кишечных заболеваний, инфекционных, простудных заболеваний. - Итоги медицинских осмотров обучающихся	заместитель директора, классные руководители, медицинская сестра
2. Индивидуальные консультации медицинской сестры лицея по вопросам питания	медицинская сестра
3. Родительский лекторий «Здоровье Вашей семьи»	медицинская сестра педагог-психолог
5. Анкетирование родителей «Ваши предложения по развитию питания в лицее»	классные руководители

В дополнительном образовании детей развиты виды деятельности (музыкальное, изобразительное искусство, народная культура), которые по своей природе обладают психотерапевтическим и оздоравливающим потенциалом.

Базовыми компонентами на всех ступенях реализации программы являются:

- Формирование ценностного отношения к вопросам, касающимся здоровья и здорового образа жизни;
- Формирование системы знаний по овладению методами оздоровления и оказания доврачебной помощи себе и другому человеку;
- Формирование положительной мотивации, направленной на занятия физическими упражнениями и различными видами спорта.

VIII. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Полная реализация проекта обеспечит:

- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию личности;

- создание эффективной системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- разработку и апробирование комплекса организационно-педагогических условий, способствующих осуществлению практической направленности оздоровительной работы на базе данной проекта;
- рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья обучающихся.

Показатели эффективности реализации проекта

Эффективность реализации проекта будет определяться следующими показателями:

1. Содержательно-деятельностный эффект, выражающийся в выработке единой методологической и концептуальной основы здоровьесберегающей деятельности педагогического коллектива, создании новой воспитательной модели лицея.
2. Организационно-управленческий эффект, который проявляется в создании инновационной модели методической работы, создании новых форм организации образовательного процесса, создании здоровьесберегающей среды в лицее.
3. Образовательный эффект, связанный с овладением педагогами современными технологиями здоровьесбережения, технологиями исследования и проектирования.
4. Социальный эффект, проявляемый как: повышение приоритета здорового образа жизни у всех участников образовательного процесса, повышение престижа воспитательной системы лицея в социуме