

**ПРОГРАММА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ КАДЕТ**

ЦЕЛЬ

обеспечить выпускнику СКК оптимальный уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

ЗАДАЧИ

- ✓ **отслеживание санитарно - гигиенического состояния СКК;**
- ✓ **гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;**
- ✓ **применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе СКК;**
- ✓ **планомерная организация полноценного сбалансированного питания кадет;**
- ✓ **развитие психолого-медико-педагогической службы СКК для своевременной профилактики психологического и физического состояния кадет;**
- ✓ **привлечение системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы к формированию здорового образа жизни кадет.**

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ

- ✓ учащиеся
- ✓ педагогическое сообщество
- ✓ родители
- ✓ социальные партнеры

МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ КАДЕТА

Модель кадета среднего звена

- знание основ строения и функционирования организма человека;
- умение оценивать свое физическое и психическое состояние;
- знание влияния алкоголя, курения, наркомании на здоровье человека;
- поддержание физической формы;
- телесно-мануальные навыки, связанные с укреплением силы, выносливости, ловкости;
- гигиена умственного труда.

Модель выпускника - кадета

- стремление к самосовершенствованию, саморазвитию и профессиональной пригодности через физическое совершенствование и заботу о своем здоровье;
- убеждение в пагубности для здоровья и дальнейшей жизни вредных привычек;
- знание различных оздоровительных систем;
- умение поддерживать здоровый образ жизни, индивидуальный для каждого человека;
- способность вырабатывать индивидуальный образ жизни;
- гигиена умственного труда.

ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма учащихся, развитие физического потенциала кадет;
- ✓ рост уровня физического развития и физической подготовленности кадет;
- ✓ повышение приоритета здорового образа жизни;
- ✓ повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- ✓ повышение уровня самостоятельности и активности кадет;
- ✓ повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении как здоровья кадет, так и своего здоровья.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ:

- ✓ Медицинское
- ✓ Просветительское
- ✓ Психолого-педагогическое
- ✓ Спортивно-оздоровительное
- ✓ Диагностическое

ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Медицинское направление.

Медико-педагогическая экспертиза:

- анализ основных характеристик состояния здоровья детей в СКК;
- выявление учащихся специальной медицинской группы;
- ведение строгого учета детей по группам здоровья. Формирование групп здоровья по показателям.

Проведение диспансеризации учащихся СКК.

Проведение медицинского осмотра учащихся 9-х, 11-х классов.

Медосмотр учащихся СКК, определение уровня физического здоровья.

Обеспечение и организация профилактических прививок учащихся.

Оформление медицинских карт

Анализ случаев травматизма в СКК.

Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.

Контроль за качеством питания и питьевым режимом.

Смотр кабинетов, их соответствие гигиеническим требованиям:

проветривание;

освещение;

отопление;

Вентиляция;

Уборка.

Рациональное расписание уроков, не допускающее

перегрузок (соблюдение требований СанПиНа)

Постоянный контроль за школьной столовой.

Просветительское направление

Организация просветительской работы с родителями.

Разработка системы обучения родителей и учителей по проблемам охраны, укрепления и сохранения здоровья детей.

Вовлечение родителей и учителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.

Организация просветительской работы с учащимися (тематические классные часы и др. виды работ).

Совместная работа с учреждениями здравоохранения и органами внутренних дел по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма.

Пропаганда физической культуры и здорового образа жизни через уроки биологии, географии, химии, экологии, ОБЖ, физической культуры.

Психолого-педагогическое направление.

Организация работы кабинета психолого-педагогического сопровождения учебно-воспитательного процесса.

Отслеживание работоспособности, тревожности и других психических показателей учащихся по экспериментальным программам:

- определение влияния учебной нагрузки на психическое здоровье детей;
- изучение умственного развития учащихся с целью возможности продолжения обучения в профильных классах;
- изучение психологических возможностей и готовности детей к СКК в адаптационный период;
- выявление профессиональных интересов учащихся и способностей с целью профессионального самоопределения;
- разработка и внедрение системы медико-психологического контроля за адаптацией учащихся к различным формам обучения.

Организация психолого-медико-педагогической и коррекционной помощи учащимся.

Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительное направление.

Организация спортивных мероприятий: день здоровья – 1 раз в четверть.

Разработка системы кружковой, внеклассной и внешкольной работы по формированию здорового образа жизни учащихся.

Привлечение учащихся, родителей, социальных партнёров школы к физической культуре и спорту, различным формам оздоровительной работы.

Создание кабинета здоровья

Диагностическое направление

Мониторинг состояния здоровья детей.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ

- ✓ **Физическое здоровье** (диагностирует специалист медицинской службы, данные заносятся в индивидуальный «Паспорт здоровья».)
- ✓ **Психологическое здоровье** (диагностирует психолог, данные заносятся в индивидуальный «Дневник личностного развития».)
- ✓ **Социальное здоровье** (портфолио экипажа, личное портфолио)