

Утверждаю
Директор МКОУ «Вадинская СОШ»
_____ Т.З. Чекуолис

ПЛАН
мероприятий по сохранению и укреплению
здоровья обучающихся МКОУ «Вадинская СОШ»
на 2020 -2021 учебный год

Цель.

Формирование благоприятных тенденций в состоянии здоровья подрастающего поколения и уменьшения воздействия на него различных социальных факторов.

Задачи.

1. Повысить качество и эффективность гигиенического обучения и воспитания обучающихся, проводимого в колледже, опираться на индивидуальные методы профилактической работы.

2. Приоритетными направлениями в гигиеническом обучении и воспитанию обучающихся, проводимыми в школе считать:

— пропаганду здорового образа жизни (ЗОЖ);

— воспитание у учащихся негативного отношения к вредным факторам, влияющим на здоровье.

Гигиеническое обучение и воспитание школьников, привитие им норм и навыков здорового образа жизни должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, направленным на:

— улучшение собственного физического и психического состояния;

— отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;

— нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;

— сознательное участие в охране здоровья и в формировании среды, способствующей здоровью, особенно условий труда и быта:

— адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на оздоровление.

Осуществлять гигиеническое обучение и воспитание школьников, формирование норм здорового образа жизни по следующим приоритетным направлениям:

— здоровье и здоровый образ жизни;

— режим дня, учебы, отдыха;

— основы рационального питания;

— значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья;

— личная гигиена;

— предупреждение инфекционных заболеваний;

— общественная гигиена и охрана окружающей среды;

— гигиенические вопросы трудового обучения;

- предупреждение травм и оказание первой медицинской помощи;
- пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на здоровье детей и подростков.

I. План работы по гигиеническому обучению и воспитанию учащихся школы на учебный год

№	Мероприятия	Сроки
Уроки здоровья и практической гигиены		
1 класс		
1	Правильная посадка при письме и чтении (в школе и дома). Правильная осанка.	Сентябрь
2	День первоклассника. Режим дня	Октябрь
3	Профилактика бытового и школьного травматизма	Октябрь
4	Мытье рук, стрижка ногтей. Гигиенические навыки. Обязанности санитаря класса. Болезни грязных рук.	Ноябрь
5	Гигиена тела. Умывание лица, шеи, мытье ног, уход за волосами, носовой платок	Декабрь
6	Питание - основа жизни. 10 заповедей правильного питания	Февраль
7	Гигиена внешней среды. Уборка и проветривание класса	Март
8	Утренняя зарядка, подвижные игры, их польза для здоровья	Апрель
9	Закаливание, правила купания	Май
2 класс		
1	Правильная посадка при письме и чтении (в школе и дома). Правильная осанка	Сентябрь
2	Профилактика бытового и школьного травматизма.	Сентябрь
3	Школьник должен быть чистым и опрятным. Болезни грязных рук	Октябрь
4	Гигиена питания. Питание – основа жизни	Февраль
5	Укрепление здоровья. Подвижные игры на улице	Апрель
6	Школьник должен быть чистым и опрятным.	Май
3-4 классы		
1	Режим дня школьника. Утренняя гимнастика.	Сентябрь
2	Сон школьника	Октябрь
3	Личная гигиена девочки	Ноябрь
4	Личная гигиена мальчика	Ноябрь
5	Гигиена питания. Понятие о витаминах. 10 заповедей правильного питания	Декабрь
6	Зимние подвижные игры и развлечения на воздухе в зимнее время	Декабрь
7	О микробах, вызывающих разные болезни	Январь

8	Здоровье и болезнь, гуманное отношение к физическим недостаткам	Февраль
9	Как уберечься от заражения глистами	Апрель
10	Как отдыхать летом	Май
5-7 классы		
1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение		
1	Понятие о здоровье. Здоровье индивидуальное, общественное, семейное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний	Ноябрь
2	Нравственность и здоровье	Март
3	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды. Режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению	В течение года
2. Режим дня, учебы и отдыха		
1	Режим дня школьника	Сентябрь
2	Гигиена домашних школьных занятий	Октябрь
3	Гигиена сна	Октябрь
3. Основы рационального питания		
1	Режим питания	Ноябрь
2	Санитарно-гигиенические правила приема пищи	Декабрь
3	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	Декабрь
4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья		
1	Виды физической культуры и их значение для здоровья человека	Сентябрь
2	Закаливание. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний	Октябрь
3	Нарушение осанки	Ноябрь
5. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний		
1	Правила личной гигиены мальчиков и девочек	Январь
2	Гигиена труда и отдыха	Февраль
6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды		
1	Гигиена внешней среды	Март
2	Предупреждение заболеваний, передающихся от	Апрель

	домашних животных	
8 – 11 классы		
1. Здоровый образ жизни, его принципы и значение		
1	Понятие о здоровье. Здоровье индивидуальное, семейное, общественное. Пути сохранения и укрепления здоровья. ЗОЖ как фактор немедикаментозной профилактики заболеваний.	Ноябрь
2	Нравственность и здоровье	Март
3	Факторы, влияющие на здоровье: состояние окружающей среды. Режим учебы и отдыха, закаливание, рациональное питание, профилактика инфекционных заболеваний, личная и общественная гигиена, формирование негативного отношения к употреблению алкоголя, наркотиков, курению.	В течение года
2. Режим дня, учебы и отдыха		
1	Принципы организации режима дня старшего школьника. Основные принципы гигиенической организации умственного труда	Сентябрь
2	Профилактика переутомления. Рациональная организация труда и отдыха во время экзаменов	Октябрь
3	Гигиена сна	Октябрь
3. Основы рационального питания		
1	Режим питания. Основные принципы рационального питания	Ноябрь
2	Санитарно-гигиенические правила приема пищи	Декабрь
3	Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика	Декабрь
4	Значение диетического питания для детей и подростков с различными заболеваниями	Декабрь
5	Пищевые отравления. Их профилактика. Первая помощь при пищевом отравлении	Январь
4. Значение физической культуры и закаливания для сохранения здоровья		
1	Виды физической культуры и их значение для здоровья человека. Двигательный режим	Сентябрь

2	Виды физической культуры. Значение закаливания для оздоровления организма, профилактика респираторных заболеваний. физиологические основы закаливания	Октябрь
3	Нарушение осанки. Понятие об искривлении позвоночника, плоскостопии	Ноябрь
5. Личная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний		
1	Гигиена труда и отдыха	Февраль
6. Общественная гигиена и охрана окружающей среды		
1	Здоровье и окружающая среда. Медицинские аспекты экологии	Март
2	Предупреждение заболеваний, передающихся от животных	Март
3	Предупреждение укусов насекомых и животных	Март
7. Гигиенические вопросы трудового обучения		
1	Роль физического труда и трудовых навыков в гармоничном развитии организма	Сентябрь
2	Понятие о профессиональной пригодности и профессиональной ориентации. Здоровье и выбор профессии	Апрель
8. Основные принципы личной безопасности и профилактика травматизма		
1	Бытовой и уличный травматизм. Основные сведения о травмах	Февраль
2	Первая помощь при различных видах травм	Март
3	Первая помощь при ожогах	Март
4	Кровотечения. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях	Май
5	Признаки жизни и смерти. Понятие о шоке. Непрямой массаж сердца	Май
9. Гигиенические аспекты полового воспитания		
1	Анатомо-физиологические особенности мужского организма. Гигиена юноши	Апрель
2	Анатомо-физиологические особенности женского организма. Гигиена девушки	Апрель

10. Пагубное влияние алкоголя, никотина, наркотиков		
1	Курение и его влияние на организм. Компоненты табачного дыма и их влияние на организм. Пассивное курение и его влияние на организм	Февраль
Общешкольные мероприятия		
1	Круглый стол (актуальные темы гигиенического воспитания)	1 раз в четверть
2	Праздник здоровья	1 раз в полугодие
3	«Дни здоровья» проводимые под эгидой ВОЗ: - «Международный день отказа от курения». - «Международный день борьбы со СПИДом». - «Всемирный день борьбы с туберкулезом». - «Всемирный день здоровья». - «Всемирный день отказа от курения»	
4	Стенная печать	
5	Выпуск тематических санитарных бюллетеней	1 раз в четверть
Работа с родителями		
	1 – 4 классы	2 раза в полугодие
1	Возрастные особенности младшего школьника (итоги медицинского осмотра): - охрана зрения; - профилактика нарушений осанки; - режим дня и рациональное питание; - гигиена младшего школьника; - предупреждение утомляемости	
2	Закаливание детей	Апрель
3	Организация летнего отдыха	Май
5 – 8 классы		
1	Организация летнего отдыха	Май
План лечебно-профилактических мероприятий на учебный год		
1. Организационные		
1	Проверить санитарное состояние школы перед началом нового учебного года	Август

2	Подготовить медицинский кабинет к началу нового учебного года, обеспечить его всем необходимым оборудованием	Август
3	Дополнить папку методических рекомендаций, приказов и инструкций по организации медицинского обеспечения школьников	Август
4	Сформировать папку по гигиеническому обучению и воспитанию школьников. Норм и навыков здорового образа жизни (лекции, беседы, буклеты и т.д.)	Август
5	Составить план работы медицинского кабинета на учебный год на каждую учебную четверть	Август
2. Лечебно-профилактические		
1	Проведение углубленного медицинского осмотра подростков	Октябрь
2	Контролировать выполнение лечебно -профилактических мероприятий учащихся с отклонением в состоянии здоровья	Ежедневно
3	Провести анализ результатов медицинского осмотра, довести до сведения родителей, учителей. Внести рекомендации врачей в классные журналы.	По окончании медосмотра
4	Проводить профилактику травматизма учащихся, вести анализ и учет всех случаев травматизма	По плану
5	Регулярно проводить амбулаторный прием учащихся в школе	По плану
6	Вести контроль за состоянием школьного расписания	По плану
7	Осуществлять медицинский контроль за уроками физической культуры и физическим воспитанием учащихся	Ежемесячно
3. Санитарно-эпидемиологические		
1	Составить план профилактических прививок и строго выполнять его	Декабрь
2	Осуществлять контроль за санитарно-гигиеническим обучением и воспитанием учащихся. Особо уделить внимание организации режима в группах продленного дня	Ежедневно
3	Осуществлять контроль за приготовлением пищи, мытьем посуды, сроком реализации продуктов в школьной столовой	Ежедневно
4	Проводить осмотр контактных детей по инфекционным заболеваниям	Ежедневно
5	Осуществлять контроль за прохождением медосмотров персоналом школы	Август, сентябрь

6	Проводить осмотр персонала пищеблока школьной столовой на наличие гнойничковых заболеваний и других, отмечая в журнале регистрации	Ежедневно
4. Санитарно-просветительская работа		
1	Выпускать санитарный бюллетень	1 раз в четверть
2	Проводить беседы, лекции на тему профилактики заболеваний, гигиены школьников.	1 раз в четверть
3	Проводить с техническим персоналом школы циклы бесед по вопросам санитарного состояния школы, пришкольного участка, профилактике инфекционных заболеваний, личной гигиене	1 раз в четверть
4	Организовать изучение с техническим персоналом инструкций по вопросам гигиены с учетом эпидемиологической обстановки	1 раз в четверть
5	Комплектование методических и наглядных пособий по гигиеническому воспитанию учащихся	В течение года
План внутришкольных противоэпидемиологических мероприятий по профилактике гриппа и респираторных инфекций на учебный год		
1	Контроль за соблюдением температурного режима в классных комнатах, обеспечение вентиляционного воздухообмена, борьба со сквозняками	Постоянно
2	Контроль проведения техническим персоналом школы уборки классов, коридоров с применением дезинфицирующих средств	Постоянно
3	Осуществлять контроль за проведением обеззараживания посуды, влажной уборки помещений с использованием дезинфицирующих средств, проветриванием помещений	Постоянно
4	Обеспечить раннее выявление и изоляцию заболевших гриппом и ОРВИ	В период подъема заболеваемости
5	Обеспечить в периоды сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ ежедневный осмотр контактных детей с измерением температуры тела	Постоянно
6	Обеспечить в периоды подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ проведение бесед классными руководителями по неспецифической профилактике гриппа среди учеников и их родителей	Ноябрь-декабрь
7	Обеспечить в периоды сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРЗ витаминизацию третьих блюд	Ежедневно

№ п\п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Совершенствование медицинской помощи учащимся в колледже			
	Диагностика и мониторинг состояния здоровья детей и подростков.		
	Создание информационной базы состояния здоровья детей и подростков		
	Проведение противоэпидемических мероприятий: • осмотр учащихся на педикулез • соблюдение санитарно-гигиенических и правил в помещении для принятия пищи • дезинфекция туалетов; • карантинные мероприятия		
<i>1. Диагностика, коррекция и развитие учащихся</i>			
1.	Диспансеризация учащихся	по плану	Отв. по вопросам здоровье сбережения, медицинские работники
2.	Анализ заболеваемости учащихся, учет учащихся по группам здоровья	сентябрь-ноябрь	Отв. по вопросам здоровье сбережения, медсестра Сейфулаева Т.
3.	Мониторинг состояния здоровья учащихся	в течение года	Отв. по вопросам здоровье сбережения медсестра Сейфулаева Т., классные руководители
4.	Обновление банка данных о заболеваемости обучающихся. Анализ заболеваний и их динамика	1 раз в год	Отв. по вопросам здоровье сбережения медсестра Сейфулаева Т..
5.	Проведение утренней зарядки в классах	ежедневно	Учитель физкульт. и кл. рук.
6.	Проведение на уроках специальной гимнастики на осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся	систематически	Педагоги 1-6 классы.
1. <i>2. Организация здоровье сберегающего образовательного процесса</i>			
1.	Поддержание в школе надлежащих санитарно-гигиенических условий	постоянно	Зав. хозяйством Рамазанова Р.
2.	Соблюдение воздушного и светового режима в школе	постоянно	Зав. хозяйством Рамазанова Р.
3.	Обеспечение соблюдения правил ПБ в школе	постоянно	Отв. по вопросам безопасности Бабаев Г.
4.	Содержание в исправности электрохозяйства и всех средств пожаротушения	постоянно	Зав. хозяйством

5.	Регулярное проведение объектовых тренировок	по графику	Учитель ОБЖ Гусейнов Ф.М.
6.	Проверка состояния охраны труда в школе и документации по ТБ в учебных кабинетах	по плану	Зав. хозяйством
7.	Разработка плана мероприятий по охране труда и ТБ в школе	сентябрь	Зав. хозяйством
8.	Издание приказов: - об охране жизни и здоровья школьников, - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь	Директор школы
9.	Составление социального паспорта по классам, составление списков: - учащихся с девиантным поведением, - неблагополучных семей, - многодетных семей, - малообеспеченных семей, - неполных семей, - детей-инвалидов	сентябрь	Отв. по вопросам здоровье сбережения ЗДВР Исакова М.А. и кл. рук.
10.	Учет посещаемости учащимися школы	постоянно	Отв. по вопросам здоровье сбережения ЗДВР, ст. пионерв., классные руководители
11.	Организация дежурства по школе	сентябрь	Зам. директора по ВР
12.	Составление графика работы технического персонала	сентябрь	Директор
13.	Оформление листков здоровья в классных журналах. Обеспечение рассадки учащихся в классах в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 года №206 Санитар-ные нормы и правила «Требования для учреждений общего среднего образования» и результатами медицинских данных	сентябрь	Классные руководители
14.	Проведение физкультминуток на уроках	постоянно	Педагоги
15.	Проведение подвижных игр на свежем воздухе	постоянно	Учителя нач. классов.
16.	Составление графика работы спортивных секций и спортивного зала	сентябрь	Зам. директора по ВР и учитель физ-ра.
17.	Обновление информационных материалов в уголке здоровья	постоянно	Зам. директора по ВР
18.	Рейды: - по проверке внешнего вида учащихся, - «Фликер»	по плану внутри школьного контроля	Зам. директора по ВР и ст. пионервож.

19.	Обеспечение хранения спортивного инвентаря и спортивной формы	постоянно	Учитель физкультуры и здоровья, кл. руководители 1-11 классов
20.	Обеспечение готовности школьных помещений, системы отопления для работы в зимний период	к началу зимнего периода	Зав. хозяйством
21.	Организация занятий для будущих первоклассников с целью адаптации их к условиям школьной образовательной среды	в течение года	Учителя начальных классов
22.	Организация ремонта учебных кабинетов	летний период	Зав. хозяйством
23.	Обеспечение требований ТБ во время ремонта школы	в летний период	Зав. хозяйством
24.	Обеспечение медицинскими аптечками учебных кабинетов	август-сентябрь	Зав. хозяйством и кл. рук.
25.	Приемка школы к новому учебному году	август	Директор

3. Инструктивно-методическая и учебно-воспитательная работа

1.	Организация работы с учащимися, мотивированными на успешное обучение, путем участия в олимпиадах, предметных неделях, различных конкурсах с целью профилактики учебных перегрузок	в течение года	Зам. директора по УР, зам. директора по ВР, Руководители МО
2.	Проведение вводного инструктажа по правилам ТБ, ПБ и охраны труда	сентябрь март	Отв. по охране труда, классные руководители
3.	Обеспечение соблюдения требований к объемам домашних заданий	в течение года	Зам. директора по УР, руководители МО
4.	Проведение классных часов и бесед, включающих инструктажи по правилам дорожного движения	по плану ВР	ЗДВР, классные руководители
5.	Проведение тематических классных часов по привитию навыков здорового образа жизни: - «Вредные привычки и их предотвращение» (7-8 классы) - «Формирование навыков здорового образа жизни» (4-5 классы) - «Правильное питание» (1-4 классы) - «Организация досуга учащихся» (5-9 классы) и т.д.	октябрь ноябрь январь февраль	ЗДВР, классные руководители
6.	Проведение недель, месячников: - по ПДД, - пожарной безопасности - гражданской защиты - за здоровый образ жизни - охраны труда	сентябрь октябрь март апрель май	Зам. директора по ВР, отв. по охране труда, классные руководители

7.	Создание библиотеки метод. литературы по проблеме здорового образа жизни	до 1 декабря	Библиотекарь школы
8.	Обеспечение соблюдения правил ТБ и ПБ во время проведения новогодних мероприятий и на каникулах	во время каникул	Зам. директора по ВР, отв. по охране труда
9.	Разработка рекомендаций классным руководителям по ведению индивидуального учета физического и психического состояния учащихся	декабрь-январь	Отв. по вопросам здоровье сбережения
10.	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	ноябрь март	Отв. по вопросам здоровье сбережения
11.	Проведение обучающего семинара для педагогов «Оказание первой медицинской помощи»	сентябрь	Зам. директора по УР, медицинский работник по обслуживанию школы
12.	Размещение плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья учащихся на 2020/2021 учебный год на сайте учреждения, на информационном стенде «Здоровый образ жизни»	сентябрь	Ответственный за работу с сайтом Керимов С.Р.

4. Оздоровительно - профилактическая работа

1.	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах	постоянно	Отв. по вопросам здоровье сбережения, педагоги
2.	Контроль соблюдения режима дня учащимися	постоянно	Классные руководители
3.	Обеспечение своевременного проведения профилактических прививок учащимся	по графику	Мед. работник
4.	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (лекции, беседы, вечера)	в течение года	Зам. директора по ВР, ст. пионервож, классные руководители
5.	Обучение школьников эффективным поведенческим стратегиям: умению решать жизненные проблемы, эффективно общаться, владеть своими эмоциями и т. д.	по плану	Классные руководители, Работники ГПД
6.	Оказание социальной поддержки подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	постоянно	Зам. директора по ВР, классные руководители
7.	Акция «Молодежь за здоровый образ жизни»	по плану	Зам. директора по ВР
8.	Проведение утренней зарядки, подвижных школьных перемен	постоянно	Дежурный учитель, классные руководителя
9.	Проведение физкультминуток на уроках	ежедневно	Педагоги

10.	Проведение Дней здоровья и спорта	каждая вторая суббота месяца	Учитель физической культуры и здоровья
11.	Работа спортивных секций	систематически	Зам. директора по ВР
12.	Проведение месячника по уборке школьной территории	сентябрь, май	Зам. директора по ВР
13.	Озеленение учебных кабинетов и территории школы	май-сентябрь	ЗДВР, ст. пионервож., классные руководители
14.	Организация отдыха и оздоровления учащихся в летний период	июнь-август	Зам. директора по ВР
15.	Организация работы по оздоровлению педколлектива	июнь-август	Директор, профком
16.	Проведение медосмотра педагогов школы	по плану	Администрация

5. Работа по преодолению у учащихся вредных привычек

1.	Индивидуальные беседы с учащимися	систематически	Зам. директора по ВР, классные руководители
2.	Тематические классные часы о вреде алкоголя, курения и употребления наркотиков, игромании	по плану	Классные руководители
3.	Оформление уголков «Здоровый образ жизни!», «Цени свою жизнь», «Школа воспитания» и др.	по плану	Классные руководители
4.	Встречи учащихся с работниками милиции, медицинскими работниками	ноябрь-декабрь, апрель	Администрация
5.	Анкетирование учащихся по проблемам наркомании, алкоголизма, курения, питания и др.	в течение года	Классные руководители и психолог школы.

6. Работа с родителями

1.	Информирование о порядке проведения плановых еже-годных профилактических осмотров и обследований детей, срока действия медицинских заключений о состоянии здоровья и медицинских рекомендаций для занятий в группе по физической культуре (срок действия – 1 год) О сроках действия медсправки для поступления в УССО И УВО (6 месяцев)	сентябрь	Администрация, классные руководители, медицинский работник по обслуживанию школы
2.	Направление детей в амбулаторно-поликлинические организации здравоохранения на плановые профилактические осмотры	Ежегодно, в месяц рождения ребенка	Классные руководители, медицинский работник
3.	Организация индивидуальных консультаций для родителей	в течение года	Классные руководители

4.	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	по плану	Зам. директора по ВР, классные руководители
5.	Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях	по плану	Классные руководители
6.	Родительский лекторий «Методы оздоровления детей в домашних условиях»	раз в четверть	Зам. директора по ВР, классные руководители
7.	Включение в повестку родительских собраний выступлений по вопросам: - профилактики детского травматизма - инфекционных заболеваний - вакциноуправляемых инфекций - ВИЧ-инфекции - сохранения репродуктивного здоровья - здорового питания - гигиенического воспитания и др.	ноябрь, январь, апрель	Отв. по вопросам здоровье сбережения, классные руководители
8.	Приглашение на родительские собрания медицинских работников	по плану	Зам. директора по ВР, классные руководители,