***Система охраны здоровья***

**1. Рациональная организация учебного процесса:**

  - соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки учащихся;

  - использование здоровьесберегающих технологий: метод проектов, групповые и игровые методы обучения;

  - личностно – ориентированный подход к обучению;

  - строгое соблюдение требований к использованию технических средств в обучении;

  - рациональная организация уроков физкультуры и занятий активно–двигательного характера;

  - составление учебного расписания с учётом всех требований СанПиН.

**2. Психологическая поддержка учащихся:**

- создание комфортного психологического климата в школе;

- индивидуальные консультации учащихся и их родителей;

- психологический тренинг учащихся;

**3. Экологическое воспитание** (проектная деятельность учащихся по вопросам экологии; классные часы, общешкольные мероприятия).

**4. Физкультурно–оздоровительная работа:**

- полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья

- организация динамических пауз и часов, физкультминут на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности детей;

- проведение школьных спортивных мероприятий, участие во внутришкольных и районных соревнованиях;

- организация спортивных секций, работа социумом;

- оснащение школы спортивным инвентарём и оборудованием.

**4. Медицинское сопровождение:**

- профилактические медицинские осмотры учащихся и вакцинация;

- контроль выполнения санитарных правил;

- мониторинг состояния здоровья детей, в том числе  подробный анализ заболеваемости учащихся;

- ведение паспортов здоровья учащихся.

**5. Рациональное школьное питание:**

  - обеспечение рациона учащихся  с учётом физиологических потребностей детей каждого возраста (полноценное правильное сбалансированное питание с учетом суточной и недельной потребности в питательных веществах, витаминах и микроэлементах);

  - повышение культуры питания учащихся путем проведения регулярных занятий, бесед, прочих мероприятий просветительского и пропагандистского характера;

  - составление 10-дневного меню с учетом всех аспектов рациональности детского питания и сезонности продуктов; контроль за организацией и качеством школьного питания.

**6. Профилактика нарушения осанки:**

  - выполнение санитарных требований к мебели;

  - физкультминутки;

  - динамические часы;

  - спортивные часы во второй половине дня

**7. Профилактика нарушения зрения**: - рассаживание учащихся в классах с учётом дефектов зрения;

 - физкультминутки для зрения;

  - выполнение санитарных требований к освещению помещений, классов, учебным  пособиям и ТСО, учебные нагрузки, продолжительности работы за компьютером.

**8. Организация просветительской и методической работы с педагогами, специалистами и родителями:**

  - повышение квалификации педагогов по проблемам охраны здоровья;

  - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья;

  - привлечение педагогов и родителей к совместной работе по проведению спортивных соревнований, Дней здоровья и др.

**9. Здоровьесберегающая инфраструктура школы:**

  - состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими требованиями;

  - необходимый и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с   учащимися;

  - оснащение физкультурного зала и спортплощадок необходимым оборудованием и  инвентарём;

  - грамотное  оснащение школьной столовой;

  - организация качественного питания.

 Главное, что приобрела школа за последнее время и что даёт основание для оптимизма в этой области, — стремление к перестройке своей работы с учётом приоритета, каковым является сохранение и укрепление здоровья учащихся.

 Все педагоги школы – это высококвалифицированные специалисты, имеющие высшее образование и стаж работы от 5 лет. Школа по условиям обучения соответствует санитарно – гигиеническим требованиям. Сюда относятся все реальные условия учебного процесса: освещение, размеры учебной мебели, вентиляции учебных помещений, полиграфические параметры учебников и т.д. – всё, что подлежит гигиеническому нормированию.

 Благоприятный температурный режим обеспечивает собственная отопительная система. Кроме того, все сотрудники школы прослушали лекции санитарного врача по новым санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях» и сдали санминимум по итогам обучения.

 Нарастающий объем информации, который должен усвоить школьник в процессе обучения, значительно увеличивает суммарную учебную нагрузку и степень напряжения функциональных систем организма при ее выполнении. Для предотвращения перегрузки, перенапряжения и обеспечение условий успешного обучения школьников, сохранение их здоровья, прежде всего, необходима рациональная организация учебного процесса.

 В начале учебного года с самых первых дней совместно с педагогами отслеживается адаптация детей к школьным занятиям и в целом к школе, так как именно от этого зависит психическое здоровье детей. С детьми, испытывающими психологические трудности, проводятся тренинговые занятия. В результате совместной, кропотливой работы учителей и родителей первоклассники за короткий срок – два месяца адаптируются к школе. В течение учебного года в нашей школе проводится анкетирование учащихся и родителей по выявлению отношения к работе школы, анкетирование сотрудников школы по выявлению характера межличностных отношений в коллективе, анкетирование учащихся по вопросам здоровьесбережения.

 Организуя учебно-воспитательный процесс, педагогический коллектив стремится к строгому соответствию показателям рациональной организации учебного процесса, чтобы оптимальными были:

объем учебной нагрузки — количество уроков и их продолжительность, включая затраты времени на выполнение домашних заданий;

нагрузка от дополнительных занятий в школе — факультативов, индивидуальных занятий, занятий по выбору и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы работы);

занятие активно-двигательного характера — динамические паузы, уроки физической культуры, спортивные занятия и т.п. (их частота, продолжительность, виды и формы занятий).

 Большое внимание администрация школы уделяет созданию рационального расписания учебных занятий, учитывающего сложность предметов и преобладание динамического или статического компонентов во время занятий.

В зоне постоянного контроля администрации школы находится вопрос рациональной организации урока. От правильной организации урока, уровня его гигиенической рациональности во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности, возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное нарушение утомления. Педагоги школы грамотно строят урок с позиций здоровьесбережения, учитывая при этом обстановку и гигиенические условия в классе (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения класса и доски, наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей и т. д.).

 Число видов учебной деятельности, используемой учителем на уроке оптимально 4-7 видов, при средней продолжительности одного вида учебной деятельности – 7-10 минут. Методы, используемые на уроке педагогами, способствуют активизации инициативы и творческому самовыражению учащихся. Разнообразие форм и умелое их использование на уроке снижает утомляемость учащихся. Большое значение имеет положительная мотивация к учебной деятельности, благоприятный психологический климат на уроке.

 Для всех детей занятия организованы в одну смену. Уроки школы имеют продолжительность 45 минут. Исключение составляют лишь ученики 1-х классов, для которых урок длиться 35 минут соответственно низкой устойчивости их внимания.  Для питания учащихся отведены перемены по 20-минут, все остальные перемены 10-минутные, что позволяет школьникам восстановить умственные и физические силы до начала следующего урока.

 Методические комиссии систематически проводят оценку соблюдения гигиенических требований  по ряду регламентированных позиций, с использованием хронометража.

Хронометраж урока проводится по:

плотности урока (% времени, затраченного школьниками на учебную работу);

количеству видов учебной деятельности (письмо, чтение, слушание, рассказ, рассматривание наглядных пособий, ответ на вопрос, решение примеров);

длительность каждого вида учебной деятельности (в минуту);

частоте чередования видов деятельности (среднее время в минутах смены деятельности);

количеству видов преподавания (словесный, наглядный, аудиовизуальный через технические средства обучения, самостоятельная работа);

месту, длительности и условиям применения ТСО;

частоте чередования видов преподавания;

наличию, месту, содержанию и длительности физкультминуток.

В школе введено двухразовое питание для всех учащихся с 1 по 11 классы. В учреждении функционирует сырьевая столовая, обеспечивающая учащихся полными завтраками, обедами.

Отслеживается момент снижения учебной активности школьников как показатель наступления их утомления. (Определяется в ходе хронометража по возрастанию двигательных и пассивных отвлечений у детей в процессе учебной работы).

 Специалистами-медиками по плану осуществляется диспансеризация учащихся, по необходимости проводятся прививки и витаминизация. Осмотр на педикулёз всех учащихся  после каникул в начале четвертей, проверка остроты зрения с записью в медицинскую карту и др.

 Проблему здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении невозможно отделить от организации физкультурно-оздоровительной работы с учащимися. В школе во второй половине дня проходят занятия общеразвивающие упражнения, спортивные игры, соревнования.

 Регулярно в школе проходят Дни здоровья с привлечением всех детей и родителей. Сложилась в нашей школе и система просветительской работы с учениками, включающая в себя проведение уроков здоровья, тематических бесед, часов интересного общения, практических занятий, конкурсов рисунков и агитационных плакатов. Систематически в школьной библиотеке действует выставка литературы, цель которой – формирование здорового образа жизни и здорового гражданина 21 века. В течение учебного года проводится анкетирование учащихся 5-11 классов о вредных привычках, позволяющее выявить реальную наркогенную ситуацию, отношение к алкоголю и курению и предпринять меры профилактики пагубных пристрастий.

 Большая работа по охране жизни и здоровья ведётся преподавателем-организатором ОБЖ.: лекции, викторины, беседы, тренировочные занятия и т.д., позволяющие формировать у детей  желание заботиться о своём здоровье.

Важнейшим звеном воспитательной системы школы является школьное самоуправление, развитие которого помогает учащимся ощутить себя организаторами своей жизни, способствует привитию навыков культуры общения, умения жить в коллективе, что является немаловажным в самостоятельной жизни человека вне стен школы. Ребята школьного самоуправления  - Совет физкультуры и спорта освещает спортивные события, публикует данные диагностики, даёт полезные советы.

   Такая целенаправленная систематическая работа даёт свои результаты:

-снизилось количество пропусков уроков по причине болезни;

-за последние три года наблюдается тенденция уменьшения хронических заболеваний;

-80%  учащихся получают горячее питание;

-занятость учащихся в секциях составляет 70%;

-уменьшилось количество курящих старшеклассников;

-по итогам медицинского осмотра улучшилось физическое здоровье детей, школа работает без карантинов в течение многих лет.