**ОРГАНИЗАЦИЯ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

МКОУ «Боровская СОШ»

Одной из приоритетных задач школы является создание здоровьесберегающей среды и охрана здоровья обучающихся.

Организация охраны здоровья обучающихся регламентирована нормативно — правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273;

- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; и др.

По созданию и улучшению оптимальных условий охраны здоровья обучающихся и соблюдения законодательства в школе проводится ряд мероприятий:

1. **оказание первой помощи** в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья:

- для оказания доврачебной первичной медицинской помощи, проведения профилактических осмотров, профилактических мероприятий различной направленности, иммунизации, первичной диагностики заболеваний, оказания первой медицинской помощи используется помещение ФАП п. Боровской. Медицинское сопровождение учащихся школы осуществляет специалист «Кежемской участковой больницы», договор Б/Н от 11.01.2021 г. с ОГБУЗ «Братская РБ» о совместной деятельности по медицинскому обслуживанию обучающихся (лицензия № ЛО-38-01-003968 от 30.12.2020 г.);

- оказание первой помощи обучающимся на территории школы осуществляется в «Кабинете оказания первой помощи», учителями и работниками школы, которые прошли обучение по оказанию первой помощи – 100%.

**2) профилактика заболеваний обучающихся, пропаганда и обучение навыкам ЗОЖ**

- для профилактики заболеваний и их выявления на ранней стадии медицинскими работниками Кежемской участковой больницы и Братской РБ проводятся медицинские осмотры, диспансеризация обучающихся, профилактические прививки по возрасту и сезонным заболеваниям (грипп, клещевой энцефалит, …), проводится забор анализов крови, мочи, ЭКГ, флюорографии, осмотр узкими специалистами после согласования с родителями (законными представителями). По результатам медосмотров обучающихся выявлено следующее:

Группы здоровья обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| Группа здоровья | Количество учащихся |
| I | 2 |
| II | 10 |
| III | 1 |

Основные рекомендации врача

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендации врача | Количество учащихся |
| 1. Санация зубов | 9 |
| 1. Консультация окулиста | 5 |
| 1. ЗОЖ, занятия спортом | 12 |
| 1. Следить за осанкой | 1 |
| 1. Опорные развивающие игры | 1 |
| 1. Консультация эндокринолога | 1 |

- для профилактики снижения зрения на уроках проводятся физкультминутки, упражнения для глаз;

- для занятий ЗОЖ и занятий физкультурой, профилактики употребления табачной, алкогольной, наркотической продукции, ПАВ в школе проводятся: уроки физической культуры, занятия внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подвижные игры», «Юный стрелок», мероприятия плана воспитательной работы, так в течении года были проведены следующие мероприятия:

**2 сентября** прошли «Уроки Здоровья», посвященные профилактики коронавирусной инфекции, которые провели классные руководители. Ребята узнали о симптомах, как передается, как защитить себя от заражения. В конце урока ребята получили памятки о профилактики коронавирусной инфекции.

**11 сентября** в дистанционном режиме прошел День Здоровья. Цели: пропаганда здорового образа жизни; расширение и систематизация знаний о здоровом образе жизни; пропаганда здорового питания. Ребята получили задания, которые выполняли дома. Ученики 3,5,7,8 классов рисовали рисунки и отвечали на вопросы викторины. Ребята 10,11 классов приготовили кроссворд на тему «ЗОЖ».

**2 октября** состоялось мероприятие, приуроченное ко Дню Гражданской обороны РФ. Ребята отвечали на вопросы викторины, мероприятие сопровождалось презентацией.

**С 3-10 октября** прошла Неделя «Будущее в моих руках». Цель: создать условия для формирования у обучающихся отрицательного отношения к употреблению алкогольных напитков, расширить представление подростков о замещении употребления алкогольных напитков позитивной деятельностью. В течение недели прошли классные часы: 3кл «Здоровье и вредные привычки», 7-8кл «Правда об алкоголе» 10-11кл «Алкоголь и алкогольная зависимость».

В I четверти проведено социально – психологическое тестирование в 7,8,10,11 классах, составлен план коррекции поведения учащихся группы риска.

**11- 15 ноября** прошла Неделя «Мы за чистые легкие» Цель:Создание условий для снижения рисков употребления табачных изделий участниками образовательного процесса. Задачи: выявить исходный уровень информированности подростков об опасности употребления табака; сформировать у обучающихся отрицательное отношение к употреблению табачных изделий; расширить представление подростков о замещении употребления табачных изделий (активная трудовая деятельность, спорт, творчество, подвижные игры); развить у обучающихся навыки проявления силы воли и принятия собственных решений (выбор); проверить уровень усвоения информации. В течение недели прошли следующие мероприятия: классные часы «Что такое здоровый образ жизни?», акция «Письмо курящему сверстнику». Также были проведены спортивные перемены и анкетирование у ребят.

**30.11-04.12** Приняли участие в профилактические Недели «Здоровая семья». 01 декабря в 7,8,9,10 классе состоялась беседа с просмотром видео ролика «СТОП ВИЧ/СПИД!» Цель мероприятия: Сформировать представления о болезни века, познакомить учащихся с основными сведениями о болезни и опасными особенностями ВИЧ- инфекции, выработать поведенческие мотивации к сохранению своего здоровья. Ребята активно вступали в беседу, ответили на вопросы теста. Степень риска, заражения, группы риска”,в заключении ребята посмотрели видеоролик по профилактике ВИЧ-инфекции. Мероприятие прошло на высоком уровне, сопровождалось презентацией.

**10 февраля** состоялось первенство школы по стрельбе из пневматической винтовки среди учащихся 5-11класса. I место - Харинов Ярослав (10 класс) и Порымова Ирина (8класс), II место - Белый Макар (5класс), III место - Рупотов Данил (5класс)

**16 февраля** состоялись соревнования на первенство школы по силовому многоборью (3-11кл). Цель соревнования: привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом; пропаганда здорового образа жизни. В соревновании участвовали учащиеся 3 кл, 6-10 класс. Провели и составили программу учащийся 7класса (Бабиков Николай) в начальном звене, 10 класса (Харинов Ярослав) в среднем звене

**Программа соревнований**:

1. Подтягивание в висе на высокой перекладине - выполняет вся команда, суммируется количество раз, выполненных за 1 минуту.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняет вся команда, суммируется количество раз, выполненных за 1 минуту.

3. Прыжки через скамейку - выполняет вся команда, суммируется количество прыжков, выполненных за 30 секунд.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине - выполняет вся команда, суммируется количество раз, выполненных за 1 минуту

5. Эстафета – «челночный бег», лазание по скамейке, ходьба на руках.

Победители получили грамоты и сладкие призы.

**19 февраля** прошла игровая программа «Вперед, мальчишки!» (3-11кл). Мероприятие прошло для юношей с 3-11класс. Девушки старших классов оформили зал. Мероприятие сопровождалось презентацией и видеороликами. В ходе мероприятия ребята показали силу, ловкость и сообразительность. Праздник прошёл в весёлом, соревновательном духе, благодаря взаимодействию детей. Закончилось мероприятие поздравлением юношей. Девушки (3-11кл) подарили сувениры своим одноклассникам.

**3-6 марта** приняли активное участие в Профилактической неделе «Независимое детство». Неделя была приурочена ко «Всемирному Дню борьбы с наркотиками и наркобизнесом» (1 марта).Прошедшая неделя помогла выявить исходный уровень информированности учащихся об опасности употребления ПАВ, сформировать отрицательное отношение к их употреблению. В ходе недели ребята 3 и 5 класса приняли участие «В дне спорта и здоровья», у ребят 7,8,10,11 класса была проведена групповая дискуссия на тему: «Здоровье — потребность или возможность». Главной целью занятия является актуализация темы здоровья, здорового образа жизни». В ходе дискуссии, учащиеся с удовольствием предлагали разные варианты сохранения здоровья и пришли к выводу, что здоровая личность всегда имеет своё мнение и способна его отстоять, а критическое мышление — это неотъемлемое условие, сохраняющее здоровье человека.

С целью профилактики вредных привычек (табакокурения, алкогольной, наркотической зависимости, …) осуществляется работа школьного **Наркопоста.** Мероприятия проводятся согласно примерного плана работы на год, который корректируется, в зависимости от поступающих данных. Мероприятия по профилактике выполняются, случаев при которых обучающихся было бы необходимо поставить на учет – не выявлено. По итогам работы – нет обучающихся стоящих на учете Наркопоста.

В школе работает библиотека, в фондах которой имеется научно-публицистическая, научно-методическая, детская литература по вопросам здоровьесбережения.

Наличие безопасной поддерживающей среды в школе осуществляется в том числе классными руководителями: поддерживается благоприятный психологический климат, проходят тематические мероприятия, классные часы, анкетирования, собеседования, …

Ежегодно на базе школы действует лагерь дневного пребывания для оздоровления обучающихся.

1. **организация питания обучающихся:**

Для всех обучающихся организовано горячее питание – 100%.

Помещение столовой для питания обучающихся рассчитано на 30 посадочных мест, имеется зонированный пищеблок для приготовления пищи в соответствии с требованиями санитарных правил, помещение для хранения сырья. При формировании рациона питания детей и подростков в приготовлении пищи соблюдаются основные принципы организации рационального, сбалансированного, щадящего питания, предусматривающего:

* 1. соответствие энергетической ценности рациона возрастными и физиологическими потребностями детей и подростков;
  2. обеспечение в рационе сбалансированности основных пищевых веществ в граммах;
  3. восполнение дефицита витаминов и других микроэлементов в питании школьников за счёт корректировки рецептур и использовании обогащенных продуктов
  4. технологическая обработка продуктов, обеспечивающая вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности; соблюдение оптимального режима питания и распределения суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня;

Прием пищи осуществляется на 2 и 3 перемене по 20 минут, согласно расписания. Организована «Молочная перемена» для обучающихся начальных классов.

Проведена модернизация и обновление пищеблока в соответствии с требованиями СанПин: имеются термометры, гигрометры, рециркулятор для обеззараживания воздуха, установлены дополнительные ванны для мытья столовой посуды отдельно от кухонной, установлен ларь для хранения плодовоовощной продукции, установлены цельно металлические столы для предотвращения бактериального заражения пищевой продукции, заменены разделочные доски, обновлена столовая и кухонная посуда.

Для наблюдения и контроля за качеством пищи:

созданы:

- бракеражная комиссия;

- комиссия родительского контроля качества питания обучающихся;

проведены мероприятия:

- поставщик продуктов ОО «Русич Маркет» ведется работа по контролю качества пищевого сырья, его сертификации, в т.ч. в программе «Меркурий»;

- осуществляются пробы готовых блюд, пищевого сырья и питьевой воды, согласно разработанной программе ХАССП.

- проведен косметический ремонт пищеблока и обеденного зала в соответствии с СанПин.

- продятся анкетирование обучающихся и их родителей по организации питания, по итогам которого проводится модернизация школьного десятидневного меню в соответствии с нормами СанПин, обновляются технологические карты блюд. Ежедневное меню доводится до сведения родителей через сайт школы

**4) определение оптимальной** учебной, внеучебной **нагрузки**, режима учебных занятий и продолжительности каникул:

При организации учебного процесса соблюдаются санитарные нормы, предъявляемые к его организации: объем нагрузки в часах, время на самостоятельную работу, время отдыха, удовлетворение потребностей в двигательной активности.

В своей профессиональной деятельности педагоги школы учитывают возрастные возможности обучающихся и их индивидуальные особенности.

Неукоснительно соблюдаются санитарные нормы в части организации образовательного процесса, что отражено в учебном плане и расписании занятий, соблюдается режим учебы и отдыха: при составлении расписания учитывается предельно допустимая учебная нагрузка; в школе проводятся 3 урока физкультуры. При соответствующей погоде уроки физкультуры проводятся на улице, в зимний период ведутся занятия по лыжной подготовке.

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

* для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
* для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 5-дневной учебной неделе;
* для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;
* для обучающихся 7 - 11-х классов - не более 7 уроков.

Между началом факультативных занятий и последним уроком перерыв продолжительностью не менее 20 минут, между последним уроком и занятиями внеурочной деятельности не менее 30 минут

Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. В расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели.

**5) обеспечение безопасности учащихся** во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность:

Состояние и содержание территории, здания, оборудования соответствуют требованиям санитарных правил, требованиям пожарной безопасности, требованиям безопасности дорожного движения.

Учебные кабинеты оснащены естественной и искусственной освещенностью, воздушнотепловым режимом, необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с требованиями санитарно гигиенических правил для освоения основных образовательных программ.

Преподаватели школы при использовании технических средств обучения, ИКТ соблюдают здоровьесберегающий режим, учитывают требования санитарных правил.

Используют в повседневной воспитательной работе рекомендованные и утвержденные методы профилактики заболеваний.

Отслеживается динамика показателей здоровья учащихся, включение этих сведений в ежегодный отчет.

Проводятся социологические исследования на предмет удовлетворенности учащихся, родителей комплексностью и системностью работы школы по сохранению и укреплению здоровья, а также на предмет наличия благоприятного мнения об образовательном учреждении.

Для обеспечения безопасности здоровью обучающихся, в том числе профилактике распространения новой коронавирусной инфекции в школе установлен АПК для замера температуры и обработки рук, обучающихся и сотрудников, имеются 2 бесконтактных термометра, бактерицидными рециркуляторами обеззараживается воздух, проводятся проветривания, обработка поверхностей, ручек дезинфицирующими растворами, систематические генеральные уборки с применением моющих и дезинфицирующих средств.

Для предотвращения массового скопления обучающихся предусмотрено смещение по времени прибытия обучающихся в школу, за каждым классом закреплен определенный кабинет.

Все сотрудники школы прошли медосмотры, проставили необходимые прививки, обучение по программе сан.минимума и имеют допуск к работе.

**6) профилактика несчастных случаев** с учащимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность:

Учителя химии, физики, биологии, информатики, физкультуры, технологии, ОБЖ включают элементы обучения детей безопасному поведению в программный материал, проводят инструктажи.

Классные руководители проводят беседы и инструктажи по правилам поведения с

учащимися.

Основная мера предупреждения травм в школе - это привитие обучающимся дисциплинированного поведения, прочных навыков осмотрительности.

**7) Использование здоровьесберегающих технологий**

Главным в реализации данного направления является создание организационно-педагогических условий для здоровьесбережения учащихся и сотрудников школы. Реализация данной деятельности направлена на формирование у участников учебно-воспитательного процесса культуры отношения к своему здоровью, которая включает в себя:

* культуру физиологическую (способность управлять физиологическими

процессами и наращивать резервные мощности организма);

* культуру физическую,
* культуру психологическую,
* культуру интеллектуальную (способность управлять своими мыслями и контролировать их).

Работа по данному направлению предполагает обеспечение обучающихся определенными знаниями о здоровом образе жизни, освоение практических навыков, умений поддержания и укрепления собственного здоровья, уменьшение численности обучающихся, склонных к вредным привычкам, формирование активной жизненной здоровьетворческой позиции, активное сотрудничество с родителями и общественностью.

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. Сущность здоровьесберегающего урока: обеспечивает ребёнку и учителю сохранение и увеличение их жизненных сил от начала и до конца урока, позволяет использовать полученные умения самостоятельно во внеурочной деятельности и в дальнейшей жизни.

Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения

1. Обстановка и гигиенические условия в классе: температура и влажность воздуха, освещённость класса и доски, наличие/отсутствие звуковых раздражителей и т.д.

2. Колличество видов учебной деятельности (норма: 4-7 видов).

З. Средняя продолжительность и частота чередования различных видов учебной деятельности (норма: 7-10 мин.)

4. Количество видов преподавания: словесный, наглядный и т.д. (норма: не менее 3, через 10-15 мин).

5. Использование методов, способствующих активизации и творческому самовыражению самих обучающихся.

6. Место и длительность применения технических средств обучения.

7. Оздоровительные моменты на уроке: физкультминутки, динамические паузы, минутки релаксации, дыхательная гимнастика и т. д. (норма: на 15-20 мин урока по 1 мин из З лёгких упражнений с 3-4 повторениями каждого).

8. Наличие в содержательной части урока вопросов, связанных со здоровьем и здоровым образом жизни.

9. Наличие внешней мотивации деятельности обучающихся на уроке. Стимуляция внутренней мотивации.

10. Психологический климат на уроке. Взаимоотношения «учитель-ученик»,

«ученик – ученик». Наличие на уроке эмоциональных разрядок.

11. Плотность урока, т.е. количество времени, затраченного учеником на учебную работу (норма: от 60 до 800/0).

12. Момент наступления утомления обучающихся и снижения их учебной активности (норма: не ранее 25-30 минут в 1 классе, 35-40 минут в начальной школе, 40 минут в основной и средней школе).

13. Темп окончания урока:

- «скомканность» - нет времени на вопросы учащихся, комментарий домашнего задания;

- спокойное завершение урока;

- задерживание обучающихся после звонка.

14. Отсутствие разрушительно воздействуют на состояние здоровья школьников:

- стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний обучающихся,

- недостаток физической активности обучающихся,

- отсутствие индивидуального подхода в обучении,

- несоблюдение гигиенических и физиологических требований к организации учебного процесса.

- недостаточный уровень психологических знаний педагогов.

- низкий уровень культуры здоровья учащихся и их родителей.