

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №140 с углубленным
изучением отдельных предметов»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 140 с
углубленным изучением
отдельных предметов»
Протокол № 01-08-26/27

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 102/1
от 03.09.2026
Директор МАОУ «СОШ № 140 с
углубленным изучением отдельных
предметов»



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
«Школа здоровья» на 2026–2030 годы**

1. Паспорт программы

Позиция	Содержание
Наименование	Программа здоровьесбережения МАОУ «СОШ № 140 с углублённым изучением отдельных предметов» «Школа здоровья»
Основание для разработки	Необходимость сохранения и укрепления физического, психического, социального и нравственного здоровья обучающихся; создание безопасной и здоровьесберегающей образовательной среды
Срок реализации	2026–2030 годы
Разработчики	Администрация школы, педагог-психолог, социальный педагог, медицинский работник, учителя физической культуры, классные руководители, представители родительской общественности

Основные направления	Организационное, диагностическое, медицинско-профилактическое, физкультурно-оздоровительное, психолого-педагогическое, просветительское, социальное
Финансирование	В рамках бюджетного финансирования, средств образовательной организации и иных источников, не запрещённых законодательством Российской Федерации
Форма контроля	Мониторинг, анализ заболеваемости и посещаемости, анкетирование, педагогические советы, совещания, отчёты ответственных лиц

2. Пояснительная записка

Здоровье обучающихся является одним из важнейших условий успешного освоения образовательных программ, личностного развития, социальной адаптации и профессионального самоопределения. Современная школа должна обеспечивать не только высокий уровень образования, но и создание условий, способствующих сохранению физического, психического и социального здоровья детей.

Особую значимость данная задача приобретает в МАОУ «СОШ № 140 с углублённым изучением отдельных предметов», где повышенная интеллектуальная нагрузка, интенсивный темп обучения, значительный объём самостоятельной работы и использование цифровых технологий требуют особого внимания к режиму труда и отдыха обучающихся.

Программа разработана с учётом положений представленной комплексной программы «Здоровая школа», предусматривающей:

- организацию безопасной и комфортной образовательной среды;
- рациональную организацию учебной и внеурочной деятельности;
- развитие физической активности обучающихся;

- медицинское и психолого-педагогическое сопровождение;
- профилактику заболеваний, травматизма и зависимого поведения;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- взаимодействие школы, семьи, медицинских учреждений и социальных партнёров.

Программа не предполагает увеличения обязательной учебной нагрузки. Мероприятия реализуются через уроки, внеурочную деятельность, воспитательную работу, работу органов ученического самоуправления, деятельность школьных спортивных объединений, родительское просвещение и систему психолого-педагогического сопровождения.

3. Нормативно-правовая основа программы

Программа разработана с учётом:

- Конституции Российской Федерации;
- Конвенции ООН о правах ребёнка;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- федеральных государственных образовательных стандартов общего образования;
- санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения;

- Устава МАОУ «СОШ № 140 с углублённым изучением отдельных предметов»;
- основной образовательной программы школы;
- локальных нормативных актов образовательной организации.

При реализации программы используются только действующие нормативные документы в актуальной редакции.

4. Актуальность программы

Для обучающихся школы актуальны следующие факторы риска:

- высокая учебная и интеллектуальная нагрузка;
- длительное пребывание за компьютером и другими электронными устройствами;
- снижение объёма двигательной активности;
- нарушения режима сна и отдыха;
- эмоциональное напряжение, тревожность, стресс;
- несбалансированное питание;
- недостаточная сформированность навыков саморегуляции;
- риск употребления табака, алкоголя, никотинсодержащей продукции и иных психоактивных веществ;
- распространение инфекционных заболеваний;
- риск школьного и дорожно-транспортного травматизма;
- трудности адаптации при переходе на новый уровень образования;
- эмоциональное выгорание педагогических работников.

В связи с этим школа должна создать систему, в которой здоровьесбережение является общей задачей администрации, педагогов, обучающихся, родителей и социальных партнёров.

5. Цель программы

Создание в МАОУ «СОШ № 140 с углублённым изучением отдельных предметов» единой здоровьесберегающей образовательной среды, обеспечивающей сохранение и укрепление физического, психического, социального и нравственного здоровья обучающихся, формирование у них устойчивой мотивации к здоровому и безопасному образу жизни.

6. Задачи программы

1. Создать безопасные, санитарно-гигиенические и психологически комфортные условия обучения и воспитания.
2. Обеспечить рациональное распределение учебной, внеурочной и домашней нагрузки.
3. Внедрять здоровьесберегающие технологии в урочную и внеурочную деятельность.
4. Формировать у обучающихся знания, умения и навыки здорового образа жизни.
5. Развивать двигательную активность и интерес к физической культуре и спорту.
6. Организовать систему медицинской профилактики и динамического наблюдения за состоянием здоровья обучающихся.
7. Обеспечить психолого-педагогическое сопровождение обучающихся на всех уровнях общего образования.
8. Проводить профилактику травматизма, инфекционных заболеваний, вредных привычек и зависимого поведения.
9. Формировать навыки эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и конструктивного общения.
10. Повысить компетентность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
11. Организовать рациональное и качественное питание обучающихся.

12. Создать систему мониторинга состояния здоровья и эффективности здоровьесберегающей деятельности школы.
13. Поддерживать здоровье и работоспособность педагогических работников.
14. Развивать партнёрское взаимодействие школы с семьёй, медицинскими организациями, учреждениями спорта и дополнительного образования.

7. Принципы реализации программы

Программа основывается на следующих принципах:

- **приоритет здоровья** — здоровье обучающегося рассматривается как важнейшая ценность;
- **системность и комплексность** — мероприятия охватывают все стороны школьной жизни;
- **возрастная адекватность** — содержание и формы работы соответствуют возрасту детей;
- **индивидуализация** — учитываются состояние здоровья, физические возможности, особенности развития и образовательные потребности ребёнка;
- **непрерывность** — работа осуществляется с первого по одиннадцатый класс;
- **партнёрство** — объединение усилий школы, семьи, медицинских и социальных организаций;
- **доступность и добровольность** — недопустимость дискриминации обучающихся по состоянию здоровья;
- **профилактическая направленность** — предупреждение заболеваний, травм, перегрузок и рисков зависимого поведения;
- **положительная мотивация** — формирование интереса к здоровому образу жизни без запугивания и давления;

- **конфиденциальность** — соблюдение требований к защите персональных данных и медицинской информации.

8. Основные направления реализации программы

8.1. Организационно-управленческое направление

Цель: создать систему управления здоровьесберегающей деятельностью школы.

Основные мероприятия:

- утверждение программы и ежегодных планов её реализации;
- создание координационного совета или рабочей группы;
- распределение обязанностей между участниками программы;
- включение вопросов здоровьесбережения в планы работы школы;
- анализ учебной нагрузки, расписания, графика контрольных мероприятий;
- контроль соблюдения санитарных требований;
- рассмотрение результатов программы на педагогических советах;
- разработка локальных актов и методических рекомендаций;
- организация взаимодействия с медицинскими, спортивными и социальными учреждениями;
- размещение информации о здоровьесберегающей деятельности на официальных информационных ресурсах школы.

8.2. Диагностическое и мониторинговое направление

Цель: получить объективную информацию о состоянии здоровья, физическом развитии, эмоциональном благополучии и образе жизни обучающихся.

- Предусматривается:
- анализ результатов профилактических медицинских осмотров;

- учёт групп здоровья и медицинских групп для занятий физической культурой;
- мониторинг заболеваемости и пропусков занятий;
- выявление обучающихся, нуждающихся в особом психолого-педагогическом сопровождении;
- изучение режима сна, питания, двигательной активности и цифровой нагрузки;
- анкетирование по вопросам самочувствия и школьного климата;
- диагностика уровня тревожности, эмоционального напряжения и адаптации;
- оценка физической подготовленности обучающихся;
- формирование и ежегодное обновление «паспорта здоровья класса»;
- подготовка аналитических материалов для администрации и педагогического совета.
- Мониторинг проводится с соблюдением требований законодательства о персональных данных и медицинской тайне.

8.3. Медицинско-профилактическое направление

Цель: предупреждение заболеваний и своевременное оказание медицинской помощи.

- Основные мероприятия:
- организация профилактических медицинских осмотров;
- взаимодействие школы с медицинской организацией;
- контроль допуска обучающихся к занятиям физической культурой;
- профилактика инфекционных заболеваний;
- санитарно-просветительская работа;
- обучение правилам личной и общественной гигиены;
- контроль санитарного состояния помещений;
- контроль соблюдения воздушно-теплового режима и освещённости;

- профилактика нарушений зрения и осанки;
- обучение основам первой помощи;
- организация профилактических мероприятий в период сезонного подъёма заболеваемости;
- информирование родителей о профилактических мерах;
- обеспечение доступности медицинской помощи в пределах компетенции школы и медицинской организации.

8.4. Рациональная организация образовательного процесса

Цель: снижение неблагоприятного воздействия учебной нагрузки на здоровье обучающихся.

Предусматривается:

- составление расписания с учётом санитарных требований;
- рациональное распределение контрольных и проверочных работ;
- контроль объёма домашних заданий;
- чередование видов деятельности на уроках;
- использование различных форм работы, включая индивидуальную и групповую;
- проведение физкультминуток и гимнастики для глаз;
- соблюдение регламентов работы с электронными устройствами;
- создание условий для смены позы и двигательной активности;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- организация щадящего сопровождения обучающихся в период адаптации;
- учёт индивидуальных особенностей детей при организации обучения;
- предупреждение переутомления и эмоционального напряжения;
- создание благоприятного психологического климата на уроке.

Для классов с углублённым изучением отдельных предметов особое внимание уделяется:

- контролю общей учебной нагрузки;
- чередованию сложных и менее напряжённых видов деятельности;
- соблюдению режима отдыха;
- профилактике зрительного и статического напряжения;
- обучению навыкам планирования времени;
- формированию культуры самостоятельной работы;
- предупреждению эмоционального выгорания и перфекционизма у обучающихся.

8.5. Физкультурно-оздоровительное направление

Цель: увеличение двигательной активности и развитие физической культуры обучающихся.

Основные формы работы:

- уроки физической культуры с учётом медицинских рекомендаций;
- физкультминутки;
- гимнастика для глаз;
- подвижные перемены;
- спортивные секции и кружки;
- школьные спортивные соревнования;
- дни здоровья;
- спортивные праздники;
- туристические походы и прогулки;
- семейные спортивные мероприятия;
- участие в муниципальных и региональных спортивных мероприятиях;
- развитие доступных видов спорта;
- индивидуальные рекомендации по физической активности;

- мероприятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Примерный перечень мероприятий:

- «День здоровья»;
- школьная спартакиада;
- «Президентские состязания» и иные физкультурные мероприятия;
- соревнования по волейболу, баскетболу, мини-футболу, лёгкой атлетике;
- шахматные и шашечные турниры;
- спортивные семейные праздники;
- туристический слёт;
- конкурс «Самый спортивный класс»;
- акция «Неделя движения».

8.6. Психолого-педагогическое направление

Цель: обеспечение эмоционального благополучия и психологической безопасности обучающихся.

Основные задачи:

- сопровождение адаптации первоклассников;
- сопровождение перехода обучающихся в 5-й класс;
- помощь при переходе к профильному и предпрофессиональному обучению;
- выявление признаков тревожности, эмоционального неблагополучия и дезадаптации;
- развитие навыков саморегуляции;
- профилактика конфликтов, буллинга и кибербуллинга;
- формирование навыков конструктивного общения;
- развитие стрессоустойчивости;
- консультирование обучающихся, родителей и педагогов;

- поддержка детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- деятельность службы медиации или примирения;
- профилактика суицидального поведения в рамках утверждённой системы межведомственного взаимодействия;
- организация психологической разгрузки;
- проведение занятий по эмоциональной грамотности.

Возможные формы:

- индивидуальные и групповые консультации;
- тренинги;
- классные часы;
- занятия по профилактике конфликтов;
- «минутки психологического здоровья»;
- недели психологии;
- тематические акции;
- занятия по подготовке к экзаменам;
- родительские лектории.

8.7. Просветительно-воспитательное направление

- **Цель:** формирование у обучающихся устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

- Тематика работы:
- личная гигиена;
- режим дня;
- сон и отдых;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- профилактика нарушения зрения и осанки;
- эмоциональное здоровье;
- цифровая гигиена;

- безопасное поведение;
- первая помощь;
- профилактика травматизма;
- профилактика табакокурения, употребления алкоголя, наркотических средств и никотинсодержащей продукции;
- профилактика инфекций;
- ответственное отношение к собственному здоровью;
- культура межличностных отношений;
- репродуктивное здоровье и возрастные особенности;
- экологическая культура.

Формы работы:

- классные часы;
- тематические недели и месячники;
- конкурсы плакатов, рисунков и видеороликов;
- выставки;
- акции;
- интерактивные занятия;
- встречи с медицинскими работниками;
- тематические квесты;
- викторины;
- конференции;
- информационные стенды;
- памятки и буклеты;
- работа школьного самоуправления.

8.8. Работа с родителями

Цель: формирование единого подхода школы и семьи к вопросам сохранения здоровья детей.

Основные мероприятия:

- родительские собрания;
- индивидуальные консультации;
- родительский лекторий;
- распространение памяток;
- информирование о результатах мониторинга;
- консультации по режиму дня и учебной нагрузке;
- рекомендации по организации рабочего места ребёнка;
- обсуждение вопросов цифровой безопасности;
- профилактика вредных привычек;
- совместные спортивные праздники;
- семейные дни здоровья;
- участие родителей в туристических и физкультурных мероприятиях;
- анкетирование родителей;
- привлечение родительской общественности к оценке условий обучения.

Примерная тематика родительских мероприятий:

- «Режим дня школьника и профилактика переутомления»;
- «Как помочь ребёнку справляться со стрессом»;
- «Здоровое питание школьника»;
- «Цифровая гигиена семьи»;
- «Профилактика зависимого поведения»;
- «Подготовка к экзаменам без вреда для здоровья»;
- «Безопасность ребёнка в информационной среде».

8.9. Здоровьесбережение педагогических работников

Цель: сохранение профессионального здоровья и работоспособности педагогов.

Мероприятия:

- обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям;

- семинары по профилактике эмоционального выгорания;
- тренинги по саморегуляции;
- консультирование педагогов;
- взаимопомощь и наставничество;
- рациональное распределение рабочих поручений;
- профилактика профессиональных стрессов;
- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- организация спортивных и оздоровительных мероприятий для работников школы;
- изучение удовлетворённости педагогов условиями труда.

9. Особенности работы по уровням образования

Уровень образован ия	Основные задачи	Ожидаемые результаты

Начальное общее образование	• Формирование навыков личной гигиены. • Обучение правилам безопасного поведения. • Формирование правильной осанки. • Развитие двигательной активности. • Воспитание культуры питания. • Обучение распознаванию и выражению эмоций. • Формирование положительного отношения к школе.	• Соблюдение правил личной гигиены. • Знание правил безопасного поведения. • Выполнение простых упражнений для укрепления здоровья. • Умение обращаться за помощью. • Понимание значения сна, питания и двигательной активности.
---	--	--

Основное общее образование	• Формирование осознанного отношения к собственному здоровью. • Профилактика вредных привычек. • Развитие навыков саморегуляции. • Профилактика конфликтов и рискованного поведения. • Формирование представлений о возрастных изменениях. • Развитие физической и эмоциональной грамотности.	• Понимание факторов, влияющих на здоровье. • Умение планировать режим дня. • Владение основами эмоциональной саморегуляции. • Осознание последствий употребления психоактивных веществ. • Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
--	--	---

Среднее общее образование	• Формирование индивидуальной стратегии здорового образа жизни. • Профилактика перегрузок при подготовке к экзаменам. • Развитие стрессоустойчивости. • Формирование ответственного отношения к здоровью. • Освоение навыков первой помощи. • Подготовка к самостоятельной жизни.	• Способность оценивать своё физическое и эмоциональное состояние. • Умение планировать учебную нагрузку и отдых. • Готовность использовать доступные способы сохранения здоровья. • Ответственное отношение к профилактическим мероприятиям. • Отрицательное отношение к зависимому поведению. • Сформированность навыков безопасного поведения.
---	--	--

10. Этапы реализации программы

Этап реализации	Сроки	Основная цель	Основные мероприятия

I этап — организа- ционно- диагност- ический	202 6– 202 7 уче- бн- ый год	Организационная подготовка к реализации программы, изучение исходного состояния здоровья обучающихся и ресурсов школы	• Утверждение программы. • Создание рабочей группы. • Анализ состояния здоровья обучающихся. • Изучение учебной нагрузки. • Оценка материально-технических и кадровых ресурсов. • Разработка диагностических материалов. • Создание паспортов здоровья классов. • Определение основных факторов риска. • Подготовка методических рекомендаций для педагогов и родителей. • Разработка ежегодного плана мероприятий.
--	--	--	--

II этап — практич еский	202 7– 202 9 год ы	Реализация основных мероприятий программы и совершенствование здоровьесберегающей среды школы	• Реализация основных направлений программы. • Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. • Развитие спортивных секций и физкультурно-оздоровительной деятельности. • Проведение профилактических и просветительских мероприятий. • Систематическая работа педагога-психолога и социального педагога. • Организация родительского просвещения. • Совершенствование школьной инфраструктуры. • Проведение промежуточного мониторинга. • Корректировка мероприятий по результатам мониторинга.
---	--	--	---

III этап — аналитический	2030 год	Подведение итогов реализации программы и определение перспектив дальнейшей работы	• Итоговый анализ реализации программы. • Оценка динамики показателей здоровья обучающихся. • Выявление наиболее эффективных форм и методов работы. • Подготовка аналитического отчёта. • Определение перспектив дальнейшей деятельности. • Корректировка программы на следующий период. • Представление результатов реализации программы на педагогическом совете.
---	----------------------------	--	---

11. Календарный план основных мероприятий

Мероприятие	Сроки	Ответственные
Утверждение программы здоровьесбережения	Август–сентябрь ежегодно	Директор
Создание и работа координационного совета	Сентябрь ежегодно	Администрация
Анализ учебной нагрузки и расписания	Сентябрь ежегодно	Заместители директора
Обновление паспортов здоровья классов	Сентябрь–октябрь ежегодно	Классные руководители
Медицинские профилактические осмотры	По графику медицинской организации	Медицинский работник
Контроль санитарного состояния помещений	Постоянно, планово — ежеквартально	Администрация
Организация горячего питания	Ежедневно	Ответственный за питание
Физкультминутки и гимнастика для глаз	Ежедневно	Учителя
Подвижные перемены	В течение учебного года	Классные руководители, дежурные педагоги
Спортивные секции и кружки	В течение учебного года	Учителя физической культуры
Дни здоровья	Не менее 1–2 раз в год	Заместитель директора, учителя физической культуры
Тематические классные часы	Ежемесячно	Классные руководители
Профилактика травматизма	Постоянно, перед каникулами — обязательно	Классные руководители
Неделя психологии	Ежегодно	Педагог-психолог

Анкетирование обучающихся	1–2 раза в год	Педагог-психолог
Родительский лекторий	Не менее 3 раз в год	Администрация, специалисты
Семейные спортивные мероприятия	Не менее 2 раз в год	Учителя физической культуры
Тренинги для педагогов	Не менее 2 раз в год	Педагог-психолог
Мониторинг заболеваемости и посещаемости	Ежеквартально	Медицинский работник, администрация
Рассмотрение результатов программы	Два раза в год	Педагогический совет
Итоговый анализ реализации программы	Май ежегодно	Координационный совет

12. Распределение ответственности

Участники реализации программы	Основные обязанности
---------------------------------------	-----------------------------

Администрация школы	• Осуществляет общее руководство реализацией программы. • Обеспечивает необходимые организационные, кадровые и материально-технические условия. • Контролирует соблюдение санитарно-гигиенических требований. • Организует питание, охрану труда и безопасность участников образовательного процесса. • Координирует взаимодействие с медицинскими, социальными и спортивными организациями. • Рассматривает результаты мониторинга состояния здоровья и эффективности программы. • Обеспечивает работу спортивного зала, спортивной площадки, медицинского кабинета и школьной столовой.
-----------------------------------	---

Заместители директора	• Включают мероприятия программы в планы учебной, воспитательной и методической работы. • Контролируют объём учебной нагрузки, домашних заданий и соблюдение режима образовательного процесса. • Координируют деятельность педагогических работников. • Организуют воспитательные, спортивные, профилактические и просветительские мероприятия. • Контролируют применение здоровьесберегающих технологий. • Готовят аналитические материалы и отчёты о реализации программы. • Организуют рассмотрение результатов программы на педагогических советах и совещаниях.
---	--

Классные руководители	• Изучают индивидуальные особенности, состояние здоровья и социальные условия обучающихся. • Формируют и актуализируют паспорт здоровья класса. • Проводят классные часы, беседы, профилактические инструктажи и мероприятия по формированию здорового образа жизни. • Взаимодействуют с родителями и законными представителями обучающихся. • Контролируют участие детей во внеурочной, спортивной и оздоровительной деятельности. • Организуют профилактику травматизма, вредных привычек и рискованного поведения. • Информируют администрацию и специалистов о возникающих трудностях и проблемах обучающихся.
---	--

Учителя-предметники	• Применяют здоровьесберегающие технологии, формы и методы обучения. • Соблюдают требования к учебной нагрузке и организации образовательного процесса. • Проводят физкультминутки, динамические паузы и гимнастику для глаз при необходимости. • Создают благоприятный психологический климат на уроках. • Учитывают индивидуальные особенности, состояние здоровья и образовательные потребности обучающихся. • Формируют знания и навыки здорового образа жизни в рамках преподаваемых учебных предметов. • Соблюдают требования безопасности при проведении занятий.
-----------------------------------	--

**Учителя
физической
культуры**

- Организуют двигательную активность и физкультурно-оздоровительную работу.
- Учитывают медицинские рекомендации и принадлежность обучающихся к медицинским группам.
- Проводят уроки физической культуры, спортивные праздники, соревнования и дни здоровья.
- Контролируют соблюдение требований безопасности на занятиях и спортивных мероприятиях.
- Содействуют вовлечению обучающихся в спортивные секции и кружки.
- Организуют мероприятия для обучающихся с различным уровнем физической подготовленности.
- Оценивают динамику физической подготовленности обучающихся.

**Педагог-
психолог**

- Проводит психологическую диагностику и консультирование обучающихся, родителей и педагогов.
- Сопровождает адаптацию обучающихся на разных уровнях образования.
- Организует профилактику тревожности, конфликтов, буллинга и эмоционального выгорания.
- Развивает у обучающихся навыки саморегуляции, стрессоустойчивости и конструктивного общения.
- Оказывает психологическую помощь педагогам и родителям.
- Участвует в мониторинге психологического климата в классах и школе.
- Организует коррекционно-развивающую и профилактическую работу в пределах своей компетенции.

Социальный педагог	• Выявляет социальные факторы риска и трудности семейного воспитания. • Организует взаимодействие с обучающимися и их семьями. • Сопровождает обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации. • Участвует в профилактике правонарушений, безнадзорности и зависимого поведения. • Взаимодействует с органами и учреждениями системы профилактики в пределах компетенции. • Оказывает содействие в защите прав и законных интересов обучающихся. • Участвует в составлении социальных паспортов классов и школы.
----------------------------------	--

Медицинский работник	• Участвует в организации профилактических медицинских осмотров обучающихся. • Контролирует распределение обучающихся по медицинским группам. • Проводит санитарно-просветительскую и профилактическую работу. • Участвует в анализе состояния здоровья, заболеваемости и посещаемости обучающихся. • Информировать педагогических работников о медицинских рекомендациях в пределах установленной компетенции. • Оказывает первую медицинскую помощь в пределах своих полномочий. • Участвует в контроле санитарно-гигиенического состояния школы и организации профилактики инфекционных заболеваний.
------------------------------------	---

Родители или законные представители	• Обеспечивают соблюдение ребёнком режима дня, сна, питания, труда и отдыха. • Участвуют в профилактических, просветительских, спортивных и оздоровительных мероприятиях школы. • Информируют школу об особенностях здоровья ребёнка и медицинских рекомендациях. • Поддерживают формирование у ребёнка навыков личной гигиены и здоровых привычек. • Создают безопасные условия для обучения и отдыха ребёнка дома. • Взаимодействуют с педагогами, психологом, социальным и медицинским работниками. • Принимают участие в обсуждении вопросов сохранения и укрепления здоровья детей.
---	--

Обучающиеся	• Соблюдают правила безопасного поведения в школе, дома и общественных местах. • Участвуют в мероприятиях программы, спортивных секциях и оздоровительной деятельности. • Бережно относятся к своему здоровью и здоровью окружающих. • Соблюдают правила личной и общественной гигиены. • Соблюдают требования безопасности во время уроков, перемен, спортивных и внеурочных мероприятий. • Формируют ответственное отношение к режиму дня, питанию, двигательной активности и отдыху. • Своевременно обращаются за помощью при ухудшении самочувствия, возникновении опасной ситуации или психологических трудностей.
---------------------------	---

13. Ресурсное обеспечение

Кадровые ресурсы

- администрация школы;
- заместители директора;
- педагог-психолог;
- социальный педагог;
- медицинский работник;
- учителя физической культуры;
- классные руководители;
- учителя биологии, ОБЖ, основ безопасности и защиты Родины, физической культуры;

- педагогические работники дополнительного образования;
- представители родительской общественности.

Материально-технические ресурсы

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- учебные кабинеты;
- медицинский кабинет;
- столовая;
- библиотека;
- актовый зал;
- оборудование для физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- средства для оказания первой помощи;
- информационные стенды;
- компьютерное и мультимедийное оборудование.

Методические ресурсы

- методические рекомендации по здоровьесбережению;
- программы профилактики;
- памятки для обучающихся и родителей;
- диагностические материалы;
- сценарии классных часов;
- материалы для тренингов и спортивных мероприятий;
- рекомендации по использованию цифровых устройств.

14. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы предполагается:

1. Создание устойчивой системы здоровьесберегающей деятельности школы.
2. Улучшение санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий обучения.

3. Повышение уровня знаний обучающихся о здоровье и способах его сохранения.
4. Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.
5. Повышение двигательной активности обучающихся.
6. Увеличение охвата обучающихся спортивными секциями и мероприятиями.
7. Снижение уровня школьного травматизма.
8. Снижение количества пропусков занятий по болезни.
9. Повышение уровня психологического комфорта в классных коллективах.
10. Улучшение адаптации обучающихся при переходе между уровнями образования.
11. Повышение компетентности педагогов и родителей.
12. Снижение риска распространения вредных привычек и зависимого поведения.
13. Совершенствование системы медицинского и психолого-педагогического сопровождения.
14. Повышение культуры питания и соблюдения режима дня.
15. Формирование у выпускников готовности самостоятельно заботиться о своём здоровье.

15. Показатели эффективности программы

Для оценки эффективности используются следующие показатели:

1. уровень заболеваемости и количество пропусков занятий по болезни;
2. количество случаев травматизма;
3. охват обучающихся горячим питанием;
4. охват обучающихся спортивными секциями;
5. участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

6. результаты медицинских осмотров;
7. динамика физической подготовленности;
8. уровень тревожности и эмоционального благополучия;
9. показатели адаптации первоклассников и пятиклассников;
10. количество профилактических мероприятий;
11. участие родителей в мероприятиях программы;
12. удовлетворённость обучающихся, родителей и педагогов условиями обучения;
13. применение педагогами здоровьесберегающих технологий;
14. результаты анкетирования по вопросам здорового образа жизни.

Целевые значения показателей определяются ежегодно с учётом исходных данных школы.

16. Система контроля реализации программы

Контроль осуществляется:

- администрацией школы;
- координационным советом;
- педагогическим советом;
- методическими объединениями;
- социально-психолого-педагогической службой;
- медицинским работником;
- родительской общественностью в пределах компетенции.

Формы контроля:

- анализ статистических данных;
- мониторинг посещаемости и заболеваемости;
- анкетирование;
- диагностические исследования;
- посещение уроков;
- анализ расписания и учебной нагрузки;

- проверка санитарного состояния;
- отчёты ответственных лиц;
- рассмотрение результатов на совещаниях и педагогических советах;
- ежегодный публичный анализ реализации программы.

Итоги реализации программы подводятся ежегодно в мае. По результатам анализа вносятся необходимые изменения в план работы школы.

17. Заключение

Программа здоровьесбережения МАОУ «СОШ № 140 с углублённым изучением отдельных предметов» направлена на создание единой системы сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

Эффективность программы зависит от согласованных действий администрации, педагогов, обучающихся, родителей, медицинских работников и социальных партнёров. Здоровьесбережение должно стать не отдельным мероприятием, а постоянным принципом организации учебной, воспитательной и внеурочной деятельности школы.

Программа является открытой и может корректироваться с учётом результатов мониторинга, изменений условий образовательной деятельности, состояния здоровья обучающихся и требований действующего законодательства.