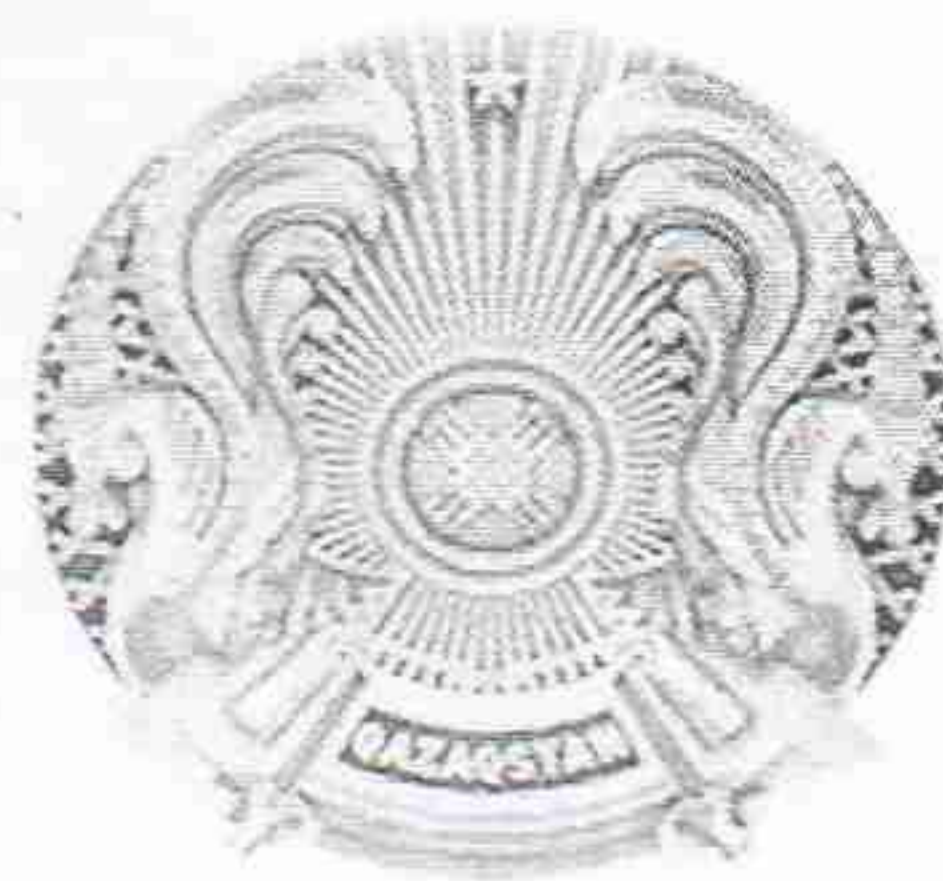


ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ
ӘКІМДІГІ БІЛІМ
БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ҚОСТАНАЙ ҚАЛАСЫ
БІЛІМ БӨЛІМІНІҢ № 11
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН
МЕКТЕБІ» КОММУНАЛДЫҚ
МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ



КОММУНАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 11 ОТДЕЛА
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
КОСТАНАЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

110000, Қостанай қ-сы, Введенская к-сі, 37 үй
тел/факс: 560-300,
e-mail: sch11@kst-goo.kz

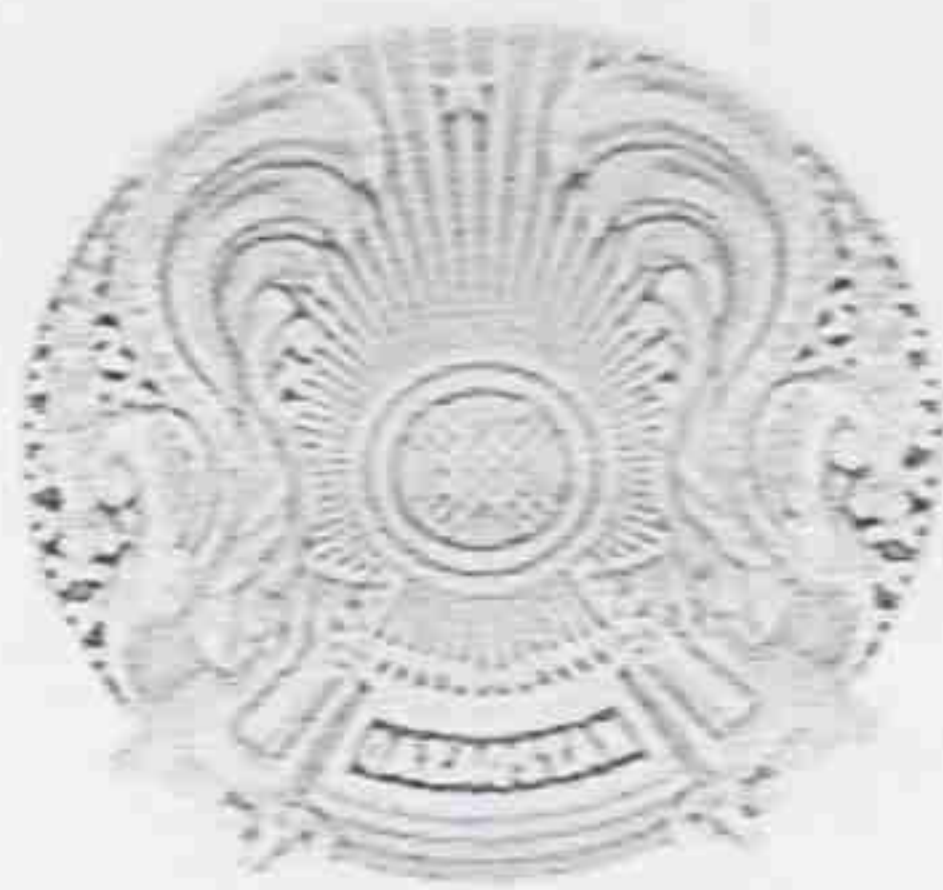
110000, г. Костанай, ул. Введенская, 37
тел/факс: 560-300,
e-mail: sch11@kst-goo.kz

*"Салауатты мектеп" жобасы "Денсаулықты нығайтатын
мектеп".*

*Проект «Здоровая школа»
«Школа, способствующая укреплению здоровья».*

2023-2024 уч.год.

ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ
ӘКІМДІГІ БІЛІМ
БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ҚОСТАНАЙ ҚАЛАСЫ
БІЛІМ БӨЛІМІНІҢ № 11
ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН
МЕКТЕБІ» КОММУНАЛДЫҚ
МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ



КОММУНАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 11 ОТДЕЛА
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА
КОСТАНАЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

110000, Қостанай қ-сы, Введенская к-сі, 37 үй
тел/факс: 560-300,
e-mail: sch11@kst-goo.kz

110000, г. Костанай, ул. Введенская, 37
тел/факс: 560-300,
e-mail: sch11@kst-goo.kz

Бұйрық

Приказ

«1» сентября 2023 г.

№ 237

О создании состава рабочих групп

В рамках внедрения в организациях образования проектов ВОЗ «Школы, способствующие укреплению здоровья **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Создать рабочую группу в составе:

- Молдабеков А.Б. - директор школы, учитель казахского языка и литературы;
- Даненова А.С. - заместитель директора школы по ВР, учитель казахского языка и литературы;
- Майленова А.А. - зам.директора по ВР, учитель истории;
- Рослик О.Л. - учитель начальных классов;
- Мамонтова Е.Ю. - учитель физической культуры;
- Лысенко А.С. - медицинский работник (по согласованию);
- Бейсенов Ж.С. - заместитель директора по АХЧ;
- Қабден А.С. - социальный педагог, учитель физической культуры;
- Ғалым Д.С. - педагог-психолог.

2. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя директора по ВР Майленову А.А.

Директор школы:

Молдабеков А.Б.

Ознакомлены:

Даненова А.С.
Лысенко А.С.
Майленова А.А.
Қабден А.С.

Мамонтова Е.Ю.
Ғалым Д.С.
Бейсенов Ж.С.
Рослик О.Л.

- ✓ составлять индивидуальную программу здоровья на долгосрочный период

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1-2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Первые шаги к здоровью (5 ч)		
1.	Что такое здоровье и от чего оно зависит?	1 ч
2.	Как живет наш организм. Личная гигиена	1 ч
3.	Органы чувств. Гигиена зрения и слуха	1 ч
4.	Что такое режим дня? Практическое занятие «Составление режима дня школьника»	1 ч
5.	Закаливание организма. С чего начать?	1 ч
Правильное питание – залог здоровья (5 ч)		
6.	Зачем человек ест?	1 ч
7.	Моя любимая еда: поговорим о вредном и полезном	1 ч
8.	Витамины – наши лучшие друзья!	1 ч
9.	Практическое занятие «Составь меню на день»	1 ч
10.	Острые кишечные заболевания и их профилактика	1 ч
Основы моей безопасности (5 ч)		
11.	Почему мы болеем? Профилактике гриппа и простудных заболеваний	1 ч
12.	Коронавирус и его профилактика	1 ч
13.	Безопасность при любой погоде: осень, зима	1 ч
14.	Безопасность при любой погоде: весна, лето	1 ч
15.	Практическое занятие «Оказание первой помощи при ушибах и порезах»	1 ч
Моя программа здоровья (2 ч)		
16.	Мини - проект «Моя программа здоровья». Презентация работ	2 ч

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Я и мое здоровье (6 ч)		
1.	Секреты здоровья. Трекер полезных привычек	1 ч
2.	Гигиенические навыки: уход за зубами, ушами, кожей	1 ч
3.	Сон и его значение для здоровья человека	1 ч
4.	Утренняя гимнастика и ее значение для организма	1 ч
5.	Кто жить умеет по часам? Практическое занятие «Составление режима школьника»	1 ч
6.	Закаливание организма. Программа закаливания для начинающих	1 ч
«Питание и здоровье»: основы правильного питания (4 ч)		
7.	Пирамида здорового питания	1 ч
8.	Вредные - полезные продукты	1 ч
9.	Витамины весной, летом, зимой, осенью в дикой природе	1 ч
10.	Фрукты и овощи, выращенные в огороде – кладезь витаминов	1 ч

Основы безопасности – правила на всю жизнь (5 ч)		
11.	Профилактике гриппа и простудных заболеваний	1 ч
12.	Коронавирус и его профилактика	1 ч
13.	Правила поведения при первых признаках боли. Практическое занятие «Температура тела, её измерение»	1 ч
14.	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1 ч
15.	Опасные для здоровья ситуации дома. Безопасность в быту	1 ч
Компьютер и Я (2 ч)		
16.	Школьник за компьютером. Пользование без вреда для здоровья	1 ч
17.	Чем опасен Интернет?	1 ч

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел «Формирование стрессоустойчивости подростков»		
1.	Что такое стресс? Диагностика «Самооценка стрессоустойчивости личности»	1 ч
2.	Формирование коммуникативной компетентности	1 ч
3.	Формирование уверенного поведения и повышение самооценки	1 ч
4.	Развитие способности к саморегуляции	1 ч
5.	Навыки мышечного расслабления, приемы ауторелаксации, дыхательные упражнения. Повторная диагностика и оценка динамики личностных преобразований	1 ч
Раздел «Интернет-безопасность»		
6.	Техника безопасности в Интернете	1 ч
7.	Профилактика кибербуллинга – общаемся без конфликтов	1 ч
8.	Мобильные устройства и улица.	0,5
9.	Польза и вред компьютерных игр	0,5
10.	Боремся с интернет-зависимостью	1 ч
Раздел «Профилактика буллинга»		
11.	Что такое буллинг и что с этим делать	1 ч
12.	Буллинг: жертвы и агрессоры	1 ч
13.	Бытовой буллинг	1 ч
14.	Здоровое общение	1 ч
Раздел «Экология личности»		
15.	Правила личной гигиены школьников	1 ч
16.	Гигиена питания обучающихся	1 ч
17.	Профилактика вредных привычек	1 ч
18.	Оказание первой доврачебной помощи	1 ч

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8-11 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел «Информационная безопасность»		
1.	Интернетзависимость в молодежной среде	1 ч
2.	Киберкультура, кибергигиена	1 ч
3.	Кибербезопасность	1 ч

Раздел «Репродуктивное здоровье подростка»		
4.	Основы здорового образа жизни	1 ч
5.	Вовсе небезвредный пар: IQOS [Айкос], Glo [гло]	1 ч
6.	Алкоголь и подросток. Причины и последствия.	1 ч
7.	«Курьеры смерти»	1 ч
8.	«СПИД – трагедия века»	1 ч
Раздел «Укрепление здоровья и профилактика хронических заболеваний»		
9.	Основные принципы формирования навыков здорового питания подростка	1 ч
10.	Причины и факторы риска возникновения сахарного диабета у подростка	1 ч
11.	Разумные решения по сохранению физического здоровья подростка	1 ч
12.	Тренинговые упражнения на снятие депрессивности, агрессии и тревожности	1 ч
13.	Психотехники: игры для релаксации.	1 ч
Раздел «Человек – это звучит гордо»		
14.	Я и закон.	1 ч
15.	Совесть как гражданская ответственность	1 ч
16.	Душевность и бездушность	1 ч
17.	Жизнь дается только раз	1 ч

1-2 класс

I. Раздел «Первые шаги к здоровью»

Тема 1. Что такое здоровье и от чего оно зависит?

Знакомство с понятием «Здоровье» и его составляющих. Значение ведения здорового образа жизни для человека. Эффективные способы укрепления организма

Тема 2. Как живет наш организм. Личная гигиена

Тело – единый уникальный организм. Удивительные факты о человеческом теле и мозге. Личная гигиена – свод правил поведения дома и в школе. Основные правила личной гигиены Предметы личной гигиены и их предназначение

Тема 3. Органы чувств. Гигиена зрения и слуха

Сколько у человека органов чувств? Интересные факты об органах чувств. Комплекс мер и факторов, позволяющих предупредить ухудшение зрения и слуха

Тема 4. Что такое режим дня? Практическое занятие «Составление режима дня школьника»

Режим дня и его влияние на организм человека. Правильное распределение времени на работу и отдых. Составление режима дня школьника

Тема 5. Закаливание организма. С чего начать?

Что такое закаливание организма и чем оно полезно. Как правильно закаливать организм? Основные виды закаливания. Правила закаливания водой в домашних условиях

II. Раздел «Правильное питание – залог здоровья»

Тема 1. Зачем человек ест?

Питание - необходимое условие для жизни человека. Режим питания. Из чего состоит пища. Сроки хранения продуктов и умение определять и оценивать качество продуктов питания. Правила здорового питания

Тема 2. Моя любимая еда: поговорим о вредном и полезном

«Утверждаю»
Директор школы

Молдабеков А.Б.

План работы
по сохранению и укреплению здоровья
обучающихся КГУ «Общеобразовательной школы №11
отдела образования города Костаная» Управления образования
акимата Костанайской области 2023-2024 учебный год

ЦЕЛИ:

- 1) Создание здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.
- 2) Сохранение, укрепление и коррекция здоровья учащихся на каждом этапе деятельности.
- 3) Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и физической культуре.

ЗАДАЧИ:

- 1) Разработать и внедрить наиболее рациональные формы и методы диагностики физического здоровья детей.
- 2) Создать систему учебных и вне учебных форм и методов, способствующих становлению физически, психически и эмоционально здоровой личности.

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1	Мероприятия по санитарно-гигиеническому просвещению школьников, родителей	В течение года	Классный руководитель
2	Соблюдение санитарно-гигиенического режима в классе: влажная уборка, расписание уроков, создание интерьера класса	Ежедневно	Классный руководитель Мед.раб. (по согласованию)
3	Проведение тематических занятий по правилам ЗОЖ	В течение года	Классный руководитель Мед.раб. (по согласованию) Учителя физической культуры
4	Проведение бесед по профилактике детского травматизма, в том числе дорожно-транспортного	В течение года	Классный руководитель Мед.раб. (по согласованию)
5	Проведение серии классных часов и бесед на тему «В здоровом теле - здоровый дух»	По плану воспитательной работы	Классный руководитель
6	Проведение на уроках упражнений на правильную осанку, гимнастики для снятия утомления глаз учащихся.	Ежедневно	Учителя - предметники
7	Пропаганда здорового образа жизни с привлечением специалистов.	По плану	Мед.раб. (по согласованию)
8	Участие в конкурсах плакатов, рисунков по пропаганде здорового образа жизни.	По плану	Классный руководитель
9	Проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение сезонных заболеваний (ОРВИ, грипп)	По плану	Мед.раб. (по согласованию)

Оздоровительно-профилактическая работа

1	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований на уроках, профилактики близорукости и сколиоза, режима проветривания кабинетов на переменах.	постоянно	Учителя - предметники
2	Контроль за соблюдением режима дня учащимися.	В течение года	Классный руководитель, родители
3	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни среди учащихся (беседы, встречи, конкурсы)	Сентябрь - октябрь	Классный руководитель Мед.раб. (по согласованию)
4	Проведение физкультминуток на уроках.	Ежедневно	Классный руководитель
5	Разъяснение среди учащихся старших классов и их родителей проблем современных синтетических наркотиков, аптечной наркомании правовых последствий участия в незаконном обороте наркотиков (<i>граффити, распространение закладок, листовок с названиями</i>).	Сентябрь - октябрь	Специалисты центра ЗОЖ Сотрудники полиции

Физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

1	Подвижные игры на свежем воздухе.	По плану	Классный руководитель
2	Проведение «Дня здоровья»	сентябрь	Учителя физической культуры
3	Сдача Президентских тестов	май	Учителя физической культуры
4	Организация и поддержка в течение учебного дня, года оптимального двигательного режима учащихся с учётом состояния их здоровья.	В течение года	Классный руководитель, учителя
5	Участие в массовых мероприятиях, направленных на формирование ЗОЖ по мере возможностей обучающихся.	В течение года	Учителя физической культуры
6	Проведение мероприятий, посвященных Международному дню борьбы с наркоманией – 26 июня	Июнь	Учителя, работающие на площадке

Работа по преодолению у учащихся вредных привычек

1	Систематическое проведение классных часов по профилактике наркомании, курения, алкоголизма.	По плану	Классный руководитель
2	Индивидуальные беседы с детьми.	Систематически	Классный руководитель
3	Анкетирование на предмет потребления психоактивных веществ	Сентябрь- декабрь	Социальный педагог Классные

			руководители
--	--	--	--------------

Работа с родителями

1	Участие родителей в спортивно-оздоровительных мероприятиях	По плану	Классный руководитель
2	Организация индивидуальных консультаций для родителей	В течение года	Классный руководитель
3	Включение в повестку общешкольных родительских собраний выступлений по темам оздоровления учащихся	В течение года	Классный руководитель Мед.раб. (по согласованию)
4	Выступление на родительских собраниях по результатам диагностики	По плану	Классный руководитель

Утверждаю

Директор школы:



Молдабеков А.Б

План Работы медицинского работника по формированию здорового образа жизни на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Наименование мероприятий	Срок исполнения	Ответственный исполнитель	Вид проведения
1	Профилактика переохлаждений. Соблюдение правил личной гигиены.	Сентябрь 2023 года- май 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция. Брошюры
2	Здоровый образ жизни. Правильное питание. ОРЗ. Грипп. Туберкулез.	Сентябрь- октябрь 2023 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Беседа. Тестирование. Брошюры.
3	Грипп. ОРВИ.	Ноябрь 2023 года – февраль 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Беседа. Брошюры.
4	ИПП. СПИД.	Ноябрь- декабрь 2023 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция. Брошюры
5	Влияние алкоголя и наркотиков на организм детей. Здоровый образ жизни. Курению «НЕТ».	Январь- февраль 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция. Беседа. Брошюры.
6	Бронхиальная астма. Роль кальция в организме человека.	Март 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция.
7	Травматизм среди детей школьного возраста, его профилактика.	Апрель 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция.
8	Соблюдение личной гигиены. Профилактика ОКИ.	Май 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Беседа. Опрос.
9	Педикулез. Чесотка.	Май 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция. Брошюры.
10	Оздоровление. Роль витаминов в организме ребенка. Профилактика гепатита.	Май- июнь 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция.
11	Основы гигиены труда, отдыха, психогигиены и профилактики психологических состояний.	Июль 2024 года.	Мед. Работник Лысенко А.С	Лекция.

Исполнитель : Лысенко А.С

