

Для учащихся

Профилактика и оздоровление:

- Регулярное прохождение диспансеризации.
- Использование материально-технической базы Центра.
- Утренняя общешкольная зарядка.
- Физкультурная разминка, во время учебного процесса, для активизации работы головного мозга и релаксации органов зрения.
- Обучение навыкам самоконтроля и самодиагностики.
- Сбалансированное питание.
- Физкультурно-оздоровительная работа

Образовательный процесс:

- Использование здоровьесберегающих образовательных технологий: развитие проектных технологий, разноуровневого и модульного обучения, коллективного взаимообучения и междисциплинарной интеграции.
- Рациональное расписание.

Информационно-консультативная работа:

- Циклы лекций специалистов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН.
- Дополнительные диагностические мероприятия.
- Информационные стенды.
- Консультации врачей-специалистов и психологов.

Участие в создании внутришкольной среды:

- Самоуправление.
- Проведение мониторинга.
- Работа в творческих группах по пропаганде здорового образа жизни.

Для учителей и сотрудников школы

Профилактические мероприятия:

- Лечебная физическая культура.
- Тренажерный зал.
- Аэротерапия.

Психотерапевтическая программа:

- Психологические тренинги.
- Индивидуальные консультации.
- Развитие навыков по восстановлению благоприятного эмоционального состояния.
- Консультации и рекомендации по работе с учащимися и родителями.

Информационно-консультативная работа:

- Тематические семинары и педагогические советы.

- Курсы повышения квалификации.

Для родителей

Информационно-консультативная работа:

- Информация о результатах диспансеризаций и дополнительных медицинских исследований.
- Университет для родителей по вопросам здорового образа жизни.
- Консультации врачей-специалистов.
- Консультации и рекомендации школьной психологической службы.

Независимо от педагогических целей любой образовательный процесс не должен вредить здоровью и учитывать ресурсы здоровья каждого ребенка. Именно поэтому в обучении используются личностно-ориентированные технологии, которые обеспечивают гармоническое физическое, умственное и психологическое развитие учащихся. Практическая реализация здоровьесберегающей технологии обучения осуществляется основываясь на следующих принципах (Сухарев А.Г.): учет особенностей данной возрастной группы учащихся; учет состояния здоровья ученика и его индивидуальных психофизиологических особенностей (в школе создана информационная база включающая состояние здоровья, особенности психики и функциональное состояние учащихся); структурирование урока с учетом изменений работоспособности; использование на уроках здоровьесберегающих действий (оптимальная плотность уроков, чередование видов учебной деятельности, уважительный стиль общения, эмоциональная разрядка, физкультурная пауза, правильная рабочая поза, положительные эмоции).

Большое внимание в школе уделяется просветительской работе и пропаганде здорового образа жизни. В тибетской медицине основными причинами всех болезней человека считались невежество, понимаемое как неосведомленность в вопросах сохранения здоровья, и омраченность понимаемая как пренебрежение к состоянию своего здоровья людей осведомленных, образованных.

Для повышения доли участия школьников в формировании своего здоровья и создании дружественной внутришкольной среды используется принцип самоуправления – организация работы штабов по различным направлениям. Штаб “Здоровье” принимает активное участие в создании материалов для тематических информационных стендов (“Учимся здоровью”, “Профилактика заболеваний”, “Осторожно – эпидемия!”, “Профилактика токсикоманий”. [Приложение 1](#)); создании лекторских групп для “Пятиминуток здоровья” в начальной школе; планировании и проведении межпредметной недели “Здоровый образ жизни” и всероссийского Дня здоровья ([Приложение 2](#)). Также широко используется участие обучающихся в старшей школе в проведении различных видов мониторинга (“Самооценка состояния здоровья”, “Образ жизни подростка”, “Факторы риска и отношение к ним” и другие. [Приложение 3](#)). Полученные результаты убеждают подростков в необходимости здорового образа жизни и его пропаганде. Учащиеся школы работают над внутришкольными и окружными проектами по тематике здоровьесбережения.

С апреля 2004 года в школе начала работать экспериментальная площадка “Влияние аэрофитотерапевтического модуля на состояние воздуха”. В состав модуля входят растения, которые обладают бактерицидными свойствами, оказывают эстетотерапевтическое действие на окружающих ([Приложение 4](#)). Проведенные специалистами “ВИЛАР” исследования состава воздуха в кабинетах, где установлены

модули подтвердили эффективность воздействия растений. Штаб “Здоровье” проводит разъяснительную работу по составу модуля, по правильному уходу и использованию рекомендованных растений.

Для решения проблемы охраны здоровья детей и подростков в школе организована межведомственная интеграция медицинских, педагогических, социальных работников, а также служб Управы и Префектуры. Только совместная работа медиков, педагогов и психологов по профилактике, укреплению здоровья учащихся и учителей, воспитанию и пропаганде здорового образа жизни позволит создать и внедрить полноценный комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья школьников.