

Принята решением
педсовета

от «___» _____ 20__ г.

Утверждаю

директор школы

Константинова Л.В. _____

«___» _____ 20__ г.



Программа
здоровьесберегающего воспитания
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 20»
«Здоровое поколение»
на 2015-2020 г.г.



Автор-составитель:

заместитель директора

по воспитательной работе

Нестерова Юлия Ивановна

Оглавление

	стр.
Паспорт программы «Здоровое поколение».....	3
Актуальность программы	5
Нормативно-правовая база	7
Цели и задачи программы	8
Участники программы	8
Принципы программы	9
Этапы реализации программы	10
Основные направления деятельности по реализации программы	12
Содержание программы	12
Ожидаемые результаты	34
Критерии показатели эффективности реализации программы.....	36
Список литературы	38

Паспорт программы

Наименование программы	Целевая программа здоровьесберегающего воспитания учащихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школы № 20» посёлка Красноярский Кваркенского района Оренбургской области «Здоровое поколение» на 2015- 2020 годы (далее «Программа»)
Основание для разработки Программы	1. Конвенция «О правах ребёнка»; 2. Конституция Российской Федерации; 3. Семейный кодекс Российской Федерации; 4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012; 5. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»; 6. Федеративный закон РФ от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»; 7. Закон Оренбургской области от 1 сентября 2006 г. N 579/107-IV-ОЗ «О государственной молодежной политике в Оренбургской области»; 8. Локальные документы школы: • Устав школы; • Программа развития воспитательной компоненты «Шаги к успеху».
Заказчик Программы	Педагогический коллектив и ученический коллектив МАОУ «СОШ № 20»
Разработчик Программы	Нестерова Ю.И. – заместитель директора по воспитательной работе МАОУ «СОШ № 20»
Цель Программы	Создание условий для формирования у учащихся понимания ценности здоровья, освоение норм и образцов здорового образа жизни, обеспечение правильного физического развития, включенность детей и подростков в занятия современными видами спорта.
Задачи Программы	1) Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья; 2) Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение

	здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время; 3) Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни. 4) Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье. 5) Расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья. 6) Укрепление взаимодействия образовательного учреждения с семьей и социальными субъектами по вопросам сохранения здоровья детей.
Сроки и этапы реализации Программы	Реализация программы будет осуществляться в течение 2015 – 2020 годов в три этапа: 1 этап: Диагностико-аналитический (2015 – 2016 учебный год) 2 этап: Организационно-практический (2016-2018 учебный год) 3 этап: итогово-обобщающий (2019-2020 учебный год)
Ожидаемые результаты реализации Программы	1. Повышению эффективности работы педагогов и медицинских работников по сохранению и укреплению здоровья учащихся; 2. Удовлетворению спроса населения (подростков, молодежи, родителей) в использовании спортивной базы школы для занятий спортом; 3. Использованию новых, эффективных технологий, основанных на уважении личности, ее интересов, заботе о ее здоровье; 4. Обеспечению охраны жизни и безопасных условий учебы и труда; 5. Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формирование их здорового образа жизни; 6. Созданию условий для полноценного питания обучающихся; 7. Повышению профессионального мастерства и качества труда педагогических кадров; 8. Формированию зрелой личности выпускника с позитивными моральными ценностями, с высоким потенциалом здоровья.

Актуальность Программы

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,
вера в свои силы»
В.А. Сухомлинский

Образование – необходимый, если не самый важный элемент социально- культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Здоровье детей - это комплексный результат сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и др. факторов.

Многочисленные исследования показывают, что за годы обучения в школе возрастает количество детей, имеющих нарушения зрения и осанки, приобретающих заболевания органов пищеварения и расстройство деятельности центральной нервной системы, что влияет как на качество освоения ими учебного материала, так и на социализацию школьников. Различные неблагоприятные социальные процессы ведут к возрастанию и распространению среди подростков алкоголизма, наркомании и табакокурения.

Самое ценное, что есть у человека – жизнь, а самое ценное в его жизни - здоровье, за которое бороться приходится порою с самого рождения. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого стоить тем, кто не позаботился о нем своевременно.

Анализируя данные, полученные в ходе диспансеризации, выявлено, что абсолютно здоровых учащихся в школе практически не осталось. Увеличение числа заболеваний напрямую связано с переходом в старшие классы. Прежде всего, за годы обучения в школе «приобретаются» такие заболевания как сколиоз, понижение зрения, увеличение удельного веса. Если в

начальном звене обучения данные отклонения в здоровье встречаются у учащихся от 3% до 7%, то в старших классах - от 5% до 10%.

С одной стороны, причинами ухудшения состояния здоровья являются такие факторы, как несоответствие системы обучения учащихся гигиеническим нормам, перегрузка учебных программ, интенсификация труда обучающихся, ухудшение экологической обстановки, стрессовые воздействия, недостаточное или несбалансированное питание, распространение нездоровых привычек, недостаточный уровень общей культуры в микросоциуме школы.

С другой стороны, учащимся очень трудно ориентироваться в огромном количестве информации, которая к ним поступает из интернета, телевизоров, рекламных роликов о различных видах биологически активных добавок, витаминов, методах лечения заболеваний и их профилактики, рекламе пищевых продуктов и т.д. Поэтому задача школы и родителей помочь детям правильно использовать полученную информацию, объяснить ее предназначение, научить ориентироваться в окружающем мире. Ведь все хотят видеть своих детей счастливыми и здоровыми, но не все задумываются о том, как это осуществить и что для этого предпринять. Здоровье не приходит само, его нужно укреплять и беречь, за него нужно бороться, потому что здоровье - это самое главное с жизни человека.

Приоритетность задач охраны и укрепления здоровья обучающихся обуславливает насущность принципиальных изменений в организации жизни школы как одного из ведущих социальных институтов, обеспечивающих формирование у подрастающего поколения ценностных установок по отношению к собственному здоровью. Сегодня в школе должны использоваться специальные программы, цель которых - формирование у обучающихся основ культуры здоровья.

Исходя из этого можно сделать вывод: сложившаяся ситуация требует новых конкретных стратегий, способных реально снизить уровень заболеваемости.

Не остается в стороне и наша школа, поэтому особое внимание педагогический коллектив уделяет вопросам питания, укрепления здоровья и физического развития учащихся.

Программа «Здоровое поколение» разработана на основе мероприятий по охране здоровья, целью которой является улучшение здоровья и качества жизни подростков.

Нормативно – правовая база Программы

Программа «Здоровое поколение» основывается на следующих документах:

1. Конвенция ООН о Правах Ребенка;
2. Конституция Российской Федерации;
3. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
4. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Постановление от 29.12.10 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте 03.03.2011г. № 19993) (Вводятся в действие с 01.09.2011г.);
5. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Семейный кодекс Российской Федерации;
7. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
8. Федеративный закон РФ от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
9. Закон Оренбургской области от 1 сентября 2006 г. N 579/107-IV-ОЗ «О государственной молодежной политике в Оренбургской области»;
10. Локальные документы школы:
 - Устав школы;
 - Программа развития воспитательной компоненты «Шаги к успеху».

Практическую основу программы составляет накопленный в школе опыт сотрудничества с семьями учащихся. Активное участие в работе принимали психологи и классные руководители.

Цели и задачи Программы

Основная **цель** настоящей Программы: Создание условий для формирования у учащихся понимания ценности здоровья, освоение норм и образцов здорового образа жизни, обеспечение правильного физического развития, включенность детей и подростков в занятия современными видами спорта.

Данная программа направлена на решение следующих **задач**:

1. Формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья.
2. Формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время.
3. Формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни.
4. Обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
5. Расширить и разнообразить взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.
6. Укрепление взаимодействия образовательного учреждения с семьей и социальными субъектами по вопросам сохранения здоровья детей.

Участники Программы

- ✚ Учащиеся;
- ✚ Родители;
- ✚ Педагоги;
- ✚ Директор школы;
- ✚ Заместитель директора по УВР;
- ✚ Учителя-предметники (ОБЖ, физическая культура);
- ✚ Классные руководители;
- ✚ Медработник;
- ✚ Школьные специалисты (социальный педагог, психолог).

Принципы Программы

В основу Программы положены **принципы**:

- ✚ **Актуальности.** Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство обучающихся с наиболее важной гигиенической информацией;
- ✚ **Доступности.** В соответствии с этим принципом школьникам предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
- ✚ **Положительного ориентирования.** В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;
- ✚ **Последовательности.** Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;
- ✚ **Системности.** Определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;
- ✚ **Сознательности и активности.** Направлен на повышение активности обучающихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Этапы реализации Программы

Работа образовательного учреждения по реализации программы реализуется в три этапа.

Первый этап (2014-2015 г.г.) – диагностико-аналитический: анализ состояния и планирование работы образовательного учреждения по данному направлению, в том числе по:

- ✚ организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- ✚ организации просветительской работы образовательного учреждения с учащимися и родителями (законными представителями);
- ✚ выделению приоритетов в работе образовательного учреждения с учётом результатов проведённого анализа, а так же возрастных особенностей обучающихся на ступени начального общего образования.

Второй этап (2016-2018 г.г.) – организационно-практический: организация работы образовательного учреждения по данному направлению.

1. Просветительно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, безопасного образа жизни включает:
 - ✚ внедрение в систему работы образовательного учреждения дополнительных образовательных программ, направленных на ценности здоровья и здорового образа жизни, безопасного образа жизни, которые должны носить модульный характер, реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс;
 - ✚ лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;
 - ✚ проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового и безопасного образа жизни, экологических акций, праздников;
 - ✚ создание в школе общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов.
2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательного учреждения и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:
 - ✚ проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;

- ✚ приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
- ✚ привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Третий этап (2019-2020 г.г.) – итогово-обобщающий

- ✚ Анализ результатов внедрения Программы и тиражирование педагогического опыта.
- ✚ Определение перспективных путей дальнейшего развития Программы.

Основные направления деятельности по реализации Программы

В качестве приоритетных в данной Программе выделяются следующие направления:

- организация механизма взаимодействия с учреждениями посёлка;
- организация взаимодействия школы с семьей (формирование культуры здоровья родителей средствами информационного воздействия и вовлечения в совместную работу через выявление запросов и степени удовлетворенности родителей деятельности школы, организацию психолого-педагогического просвещения; организацию психологического консультирования, привлечение родителей к совместным мероприятиям; изучение рейтинга ценности здоровья);
- организация деятельности с учащимися (изучение рейтинга ценности здоровья; пропаганда здорового образа жизни; привлечение учащихся к оздоровительным мероприятиям; просвещение в вопросах медицины и ведения здорового образа жизни; популяризация спорта и мотивации учащихся к ЗОЖ через деятельность ученического самоуправления; формирование социально-психологического климата в школьном коллективе).

Содержание Программы

Здоровьесберегающее воспитание реализуется в процессе урочной и внеурочной деятельности.

Урочная деятельность – ценностные знания и опыт, приобретаемые в рамках учебной деятельности. Здесь осмысление ценностей здорового образа жизни происходит при решении соответственных ситуаций по окружающему миру, физической

культуре, русскому языку, литературному чтению и другим предметам, имеющим личностные линии развития. Проявление же ценностей «на деле» обеспечивается активными образовательными технологиями, требующими коллективного взаимодействия.

Внеурочная деятельность – ценностные знания и опыт, приобретаемые учениками в ходе участия в специально организованных беседах, классных часах, экскурсиях, КТД, в занятиях дополнительного образования и т.д., а также это начальный опыт, приобретаемый в процессе решения реальных общественно значимых задач или их моделей (акции, проекты, десанты и т.д.).



1 блок. Здоровьесберегающая инфраструктура

Задача: создание условий для реализации программы

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности администрации образовательного учреждения

Состав сотрудников здоровьесберегающей инфраструктуры		Деятельность	Планируемый результат
1.	Директор школы	1. Осуществляет контроль за реализацию этого блока	✓ Создание условий: кадровое обеспечения, материально-техническое, финансовое
2.	Заместитель директора по административно-хозяйственной	1. Осуществляет контроль за санитарно гигиеническим состоянием всех помещений ОУ; 2. Организует соблюдение требований	✓ Обеспечение соответствия состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны

	части	пожарной безопасности; 3. Создание условий для функционирования столовой, спортивного зала.	здоровья и охраны труда обучающихся; ✓ наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи; ✓ оснащение кабинетов, спортзала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.
3.	Заместитель директора по УР	1. Разрабатывает построение учебного процесса в соответствии с гигиеническими нормами. 2. Контролирует реализацию ФГОС и учебных программ с учетом индивидуализации обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности).	✓ Приведение учебно-воспитательного процесса в соответствие с состоянием здоровья и физических возможностей обучающихся и учителей, организующих процесс обучения обучающихся. ✓ Наличие условий сохранения и укрепления здоровья как важнейшего фактора развития личности.
4.	Заместитель директора по ВР	1. Организует воспитательную работу, направленную на формирование у обучающихся ЗОЖ, на развитие мотивации ЗОЖ.	✓ Приоритетное отношение к своему здоровью: наличие мотивации к совершенствованию физических качеств; здоровая целостная личность. Наличие у обучающихся потребности ЗОЖ.
5.	Классный руководитель, учитель физкультуры	1. Осуществляет просветительскую и профилактическую работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление здоровья. 2. Проводит диагностическую работу по результативности и коррекции валеологической работы.	✓ Формирование у обучающихся потребности ЗОЖ; ✓ Формирование здоровой целостной личности.
6.	Классный руководитель совместно с	1. Организует санитарно-гигиенический и противоэпидемический режимы: – ведет диспансерное наблюдение за детьми;	✓ Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

	медицинским работником школы	– выполняет профилактические работы по предупреждению заболеваемости; – обучает гигиеническим навыкам участников образовательного процесса.	✓ Формирование потребности ребёнка безбоязненного обращения к врачу по любым вопросам состояния здоровья.
7.	Педагоги и классный руководитель	1. Организует комплексное изучение личности ребенка. 2. Обеспечивает выработку коллективных рекомендаций для учителей, родителей по дальнейшей тактике работы с данными детьми. 3. Способствует формированию благоприятного психологического климата в коллективе: – занимается профилактикой детской дезадаптации; – пропагандирует и поддерживает здоровые отношения в семье.	✓ Обеспечение условий для обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, испытывающим трудности в обучении, отклонениями в поведении. ✓ Создание благоприятного психо-эмоционального фона: – развитие адаптационных возможностей; – совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности, развитие самопознания; – формирование психологической культуры личности.
8.	Родители – члены общешкольного родительского комитета	1. Контролирует соблюдение требований СанПиН. 2. Участвует в обсуждении совместной деятельности педколлектива, обучающихся, родителей по здоровьесбережению. 3. Участвуют в совещаниях по подведению итогов по сохранению здоровья обучающихся	✓ Обеспечение результативности совместной работы семьи и школы.

2 блок. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Задача: повышение эффективности учебного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Планируемый результат:

1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся; использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся;
2. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
3. Индивидуализация обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам начального общего образования.

Эффективность реализации этого блока зависит от деятельности каждого педагога.

Направления деятельности	Учебная и внеучебная деятельность
Организация режима школьной жизни	1. Снятие физических нагрузок через: – Оптимальный годовой календарный учебный график, позволяющий равномерно чередовать учебную деятельность и отдых: 1 классы – 33 учебные недели, дополнительные каникулы в середине 3 четверти. 2-11 классы- 34 учебные недели, разбит на 4 периода. – в 1 классе с соблюдением требований к максимальному объёму учебной нагрузки. – Облегченный день в середине учебной недели (учет биоритмологического оптимума умственной и физической работоспособности). – 35-минутный урок в течение всего учебного года в 1 классах и 45 -минутный во 2-11 классах. – Ежедневная 40-минутная динамическая пауза на свежем воздухе после 4-го урока, 20 минутная перемена после 2 урока. – Рациональный объем домашних заданий: 2 классы до 1,5 часов, в 3-11 классах до 2 часов, отсутствие домашних заданий в 1 классе. – Составление расписания с учетом динамики умственной работоспособности в течение дня и недели.
Создание предметно-пространственной среды	1. Отдельный блок для начальной школы. – Для каждого класса отведена учебная комната 2. Парты в классных комнатах располагаются так, чтобы можно было организовать фронтальную, групповую и парную работу обучающихся на уроке.

Организация учебно-познавательной деятельности	1. Использование в учебном процессе здоровьесберегающих технологий. 2. Интеграция в базовые образовательные дисциплины: «Окружающий мир» предусматривает темы по ОБЖ: «Устройство человеческого организма», «Опасности для здоровья в поведении людей, питании, в отношении к природе», «Способы сбережения здоровья». В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. 3. Оптимальное использование содержания валеологического образовательного компонента в предметах, имеющих профилактическую направленность: физическая культура, окружающий мир. 4. Безотметочное обучение в 1 классе 3. Применение ИКТ с учетом требований СанПиН. 4. Специфика организации учебной деятельности первоклассников в адаптационный период уроков по отдельным предметам в адаптационный период: математика, окружающий мир, технология, физкультура, изобразительное искусство, музыка. 5. <i>Реализация программы духовно-нравственного воспитания и развития личности:</i> – реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма; – изучению пожарной безопасности; – проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, проведение дней здоровья; – экскурсии в лес; – встречи с инспекторами ГИБДД, специалистами КДН и ЗП. 6. Организация внеклассной работы (классные часы, общешкольные мероприятия, часы здоровья и т.д.) – ответственные за организацию данной работы: классный руководитель, библиотекарь, учитель физической культуры.
--	---

3 блок. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задача: обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Планируемый результат:

1. Эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
2. Рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на всех ступенях образования;
3. Организация часа активных движений (динамической паузы) между 4-м и 5-м уроками;
4. Организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
5. Организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
6. Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Направления деятельности	Физкультурно-оздоровительная деятельность
Организация оздоровительно-профилактической работы	• Профилактическая работа по предупреждению заболеваний: – создание в школе условий для соблюдения санитарно-гигиенических навыков: мытья рук, переодевания сменной обуви и т.д.; – соблюдение санитарно-гигиенического противоэпидемического режима. • Максимальное обеспечение двигательной активности детей: – согласно письму МО РФ «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» (от 25.09.2000г. № 2021/11-13), проведение физкультминуток на каждом уроке продолжительностью по 1,5-2 минуты (рекомендуется проводить на 10-й и 20-й минутах урока). В комплекс физминуток включены различные упражнения с целью профилактики нарушения зрения, простудных заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата. – согласно требованиям СанПиН 2.4.2.11784)2 п. 2,9.4., в середине учебного дня (после двух уроков) для первоклассников проводится динамическая пауза на свежем воздухе продолжительностью 40 минут; – подвижные игры на переменах; – внеклассные спортивные мероприятия; – школьные спортивные кружки. • Организация рационального питания предусматривает: – создание бракеражной комиссии;

- выполнение требований СанПиН к организации питания в общеобразовательных учреждениях;
- соблюдение основных принципов рационального питания: соответствие энергетической ценности рациона возрастным физиологическим потребностям детей (учет необходимой потребности в энергии детей младшего школьного возраста);
- сбалансированность рациона питания детей по содержанию белков, жиров и углеводов для максимального их усвоения;
- восполнение дефицита витаминов в питании школьников за счет корректировки рецептур и использования обогащенных продуктов;
- максимальное разнообразие рациона путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки;
- соблюдение оптимального режима питания;
- создание благоприятных условий для приема пищи (необходимые комплекты столовых приборов: ложки столовые, чайные, вилки; на столах салфетки; мытье рук перед едой) и обучение культуре поведения за столом;
- 100%-ный охват обучающихся школы горячим питанием;
- рейды комиссии по питанию с участием родителей с целью проверки организации питания обучающихся в школе (проверяют наличие документов, санитарное состояние столовой, анализ меню, анкетирование, опрос обучающихся).
- Работа психолого-педагогической службы для своевременной профилактики нарушений психологического и физиологического состояний детей и педагогов.

4. блок Реализация дополнительных образовательных программ

Задача: внедрить программы дополнительного образования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс.

Планируемый результат: Включение каждого учащегося в здоровьесберегающую деятельность.

Реализация этого блока зависит от администрации образовательного учреждения, педагогов школы.

Направления деятельности	Деятельность
Внедрение программ,	1. Введение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Волейбол»,

направленных на формирование экологической культуры и ценности здоровья и здорового образа жизни	«гиревой спорт», «Шахматы». 2. Формы организации занятий: – проведение часов здоровья; – проведение классных часов; – занятия в кружках; – проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.
---	--

5. блок. Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Задачи: организовать педагогическое просвещение родителей

Планируемый результат:

1. Формирование общественного мнения родителей, ориентированного на здоровый образ жизни;
2. Создание в семье благоприятной воспитывающей среды, способствующей улучшению межличностных отношений, повышению ответственности семьи за здоровье, физическое, эмоциональное, умственное и нравственное развитие школьников.

Реализация этого блока зависит от совместной деятельности администрации образовательного учреждения, учителей школы, педагога - психолога, школьного библиотекаря, родителей.

Направления деятельности	Деятельность
Родительский всеобуч: просвещение через обеспечение литературой, размещение информации на сайте школы, сменных стендах	1. Обсуждение с родителями вопросов здоровьесбережения в семье и образовательном учреждении, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы в данном направлении на родительских собраниях, лекториях. 2. Обмен опытом семейного воспитания по ценностному отношению к здоровью в форме родительской конференции, организационно-деятельностной и психологической игры, собрания-диспута, родительского лектория, семейной гостиной, встречи за круглым столом, вечера вопросов и ответов, семинара, педагогического практикум, тренинга для родителей и другие. 3. Просвещение родителей через размещение информации на сайте школы, создание информационных стендов, книжных выставок: о нормативно – правовой базе по воспитанию ребенка, правовыми аспектами, связанными с ответственностью родителей за воспитание детей: статьями Конституции Российской Федерации; Семейного кодекса Российской

	Федерации; Закона "Об образовании", Устава школы (права и обязанности родителей); о социально-психологической службе; о литературе для родителей в библиотеке школы, о подготовке ребенка к школе; о режиме работы школы; о социально-психологической службе 4. Книжные выставки в библиотеке школы по вопросам семейного воспитания, индивидуальные консультации по подбору литературы. 5. Реализация цикла бесед для родителей:. 6. Размещение информации на сменном стенде «Лучше быть здоровым!», «Береги здоровье смолоду».
Просвещение через совместную работу педагогов и родителей	Проведение совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований: «Веселые старты», дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек в рамках месячника «Мой выбор», предупреждение травматизма, соблюдение правил безопасности и оказание помощи в различных жизненных ситуациях в рамках «Дня защиты детей».

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе урочной деятельности.
Примерное содержание

№	Область реализации	Содержание деятельности
1	Здоровьесберегающая гимнастика	Здоровьесберегающая гимнастика для различных частей тела применяется на всех уроках с целью физического расслабления основных групп мышц, задействованных в работе, а также психоэмоциональном расслаблении. Гимнастика снимает напряжение, повышает работоспособность.
2	Использование возможностей УМК в образовательном процессе	Система учебников формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.
3	Здоровьесберегающие технологии	Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к сохранению собственного здоровья, обеспечения собственной безопасности реализуется педагогами в течение всего учебно-воспитательного процесса, на каждом уроке (правила культуры чтения и письма,

		гигиенические навыки учебной деятельности (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.) Применяются образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя (проблемный диалог, продуктивное чтение, технология оценивания учебных успехов – правила «самооценка», «право отказа от текущей отметки, право передачи контрольных работ» и т.п.), – обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.
4	Курс «Физическая культура»	Весь материал способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы программы. Учащиеся получают сведения о значении для здоровья тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме, приобщаются к занятию спортом. Учащиеся овладевают комплексами упражнений, разнообразными навыками двигательной активности, спортивных игр, осознают их смысл, значение для укрепления здоровья.
5	Курс «Окружающий мир»	На уроках окружающего мира даётся наиболее систематизированное представление о сохранении здоровья, дети знакомятся с элементарными анатомо-физиологическими сведениями при изучении темы «Организм человека и охрана его здоровья», получают знания о факторах, опасных для здоровья, знакомятся с правилами здорового питания, способы сохранения и укрепления здоровья. При работе над темами «Вода», «Воздух» рассматриваются не только их свойства, но и значение для человека в плане сохранения и укрепления здоровья; рассматриваются вопросы охраны окружающей среды, и какую роль играет это для сохранения здоровья человека; дети получают ответы на вопросы «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?». Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.
6	Курсы «Русский язык» и «Литературное чтение»	На уроках русского языка и литературного чтения учащиеся знакомятся с правилами культуры чтения и письма, формируются и закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.). Осмысление ценностей здорового и безопасного образа жизни происходит в процессе анализа текстов соответствующего содержания, в процессе выполнения творческих работ, воспитывающих ценностное отношение к здоровью.

7	Курс «Технология»	На уроках технологии учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.
8	Другие курсы	Здоровьесберегающие технологии, гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.; выполнение творческих работ проектов по здоровьесбережению)

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в процессе внеурочной деятельности
Примерное содержание

№	Виды деятельности	Формы работы с учащимися
1	Проблемно-ценностное общение	Дискуссии, проблемная беседа о ЗОЖ, БОЖ, встречи с интересными людьми.
2	Спортивно-оздоровительная	Спортивные турниры, соревнования, малые олимпийские игры, Дни здоровья, занятия спортивных секций, динамические перемены, спортивные игры, походы (пешие, лыжные).
3	Туристско-краеведческая	Спортивно-туристические походы, пешие походы с проведением оздоровительных акций.
4	Игровая	Спортивные игры на свежем воздухе, интеллектуальные игры по теме ЗОЖ и БОЖ.
5	Познавательная	Познавательные беседы, конкурсы, олимпиады, интеллектуальные клубы, интеллектуальные турниры по направлению «ЗОЖ и БОЖ».
6	Художественное творчество	Конкурсы творческих работ по теме ЗОЖ и БОЖ, выставки (рисунки, сочинения, газеты, листовки, плакаты, презентации); КТД, агитбригады, фестивали.
7	Социальное творчество	Оздоровительные акции, проекты, КТД с выходом в социум (школьный и внешкольный).

Перспективный комплексный план мероприятий по реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки реализации	Исполнитель
Проектировочный			
1.	Диагностика работы по семейному воспитанию, формирование общественного мнения о значимости семейного воспитания	Сентябрь-октябрь 2014	ЗДВР, социальный педагог, классные руководители
2.	Разработать психолого-педагогическое сопровождение программы (диагностики, методики, опросники, анкеты)	Сентябрь-ноябрь 2014	ЗДВР, социальный педагог, психолог
3.	Анализ ситуации. Подготовка социальных паспортов классов, социального паспорта школы	ежегодно	ЗДВР, социальный педагог, классные руководители
4.	Разработка целевой программы «Здоровое поколение»	2014-2015г.г.	ЗДВР, социальный педагог
5.	Планирование мероприятий по реализации программы	ежегодно	ЗДВР, классные руководители
Педагогическое взаимодействие с родителями			
1.	Организация и проведение родительских собраний, конференций.	не реже 4 раз в год	ЗДВР, классные руководители
2.	Организация и проведение работы с семьями «группы риска».	ежегодно	ЗДВР, социальный педагог, психолог, классные руководители
3.	Организация и взаимодействие с органами опеки и КДН.	ежегодно	Социальный педагог
4.	Организация и проведения дня открытых дверей.	ежегодно	Администрация
Воспитательная работа с обучающимися			
1.	Организация мероприятий, творческих конкурсов, акций, флешмобов,	ежегодно	ЗДВР, классные руководители

	направленных на воспитание семейных ценностей.		
2.	Творческие конкурсы сочинений. Фотовыставки.	ежегодно	ЗДВР, классные руководители
3.	Реализация социальных проектов.	Ежегодно	ЗДВР, классные руководители
4.	Анализ реализации программы и утверждение плана работы на следующий год.	ежегодно	ЗДВР, классные руководители
Работа с педагогическим составом			
1.	Совместное участие педагогов, родителей и обучающихся в мероприятиях школы, направленных на воспитание ценностей здоровья	ежегодно	ЗДВР, педагоги
2.	Информирование и привлечение через ШМО классных руководителей к реализации программы	ежегодно	ЗДВР
3.	Организация индивидуальных консультаций	ежегодно	ЗДВР, социальный педагог, психолог, классные руководители
Обобщающий			
1.	Диагностика обучающихся и анализ реализации программы	2018-2020	ЗДВР, классные руководители
2.	Планирование деятельности по итогам реализации программы на следующий период	2018-2020	ЗДВР, классные руководители
3.	Создание банка информационно-аналитического сопровождения программы	ежегодно	ЗДВР, классные руководители
4.	Информация о реализации мероприятий по программе «Здоровое поколение» на сайте школы	ежегодно	ЗЖИКТ
		ежегодно	Администрация

Формы организации деятельности

Работа с детьми

- ✚ кружки, круглые столы, конференции, диспуты, конкурсы;
- ✚ участие в исследованиях, адекватных возрасту обучающихся;
- ✚ общественно полезная здоровьесохраняющая деятельность обучающихся;
- ✚ беседы, семинары, конференции обучающего характера по вопросам ЗОЖ;
- ✚ выпуск школьных тематических газет о здоровье;
- ✚ вовлечение детей в спортивные секции.

Работа с родителями

- ✚ родительские собрания, индивидуальная работа с родителями по вопросам формирования здорового и безопасного образа жизни;
- ✚ психологическое просвещение родителей, помощь в создании психологической среды в семье;
- ✚ включение родителей в воспитательный процесс в школе.

Работа с педагогами

- ✚ просветительская работа по направлениям «Урок здоровья» и «Здоровый урок», по программе здоровьесберегающих технологий;
- ✚ консультации учителей по сохранению собственного здоровья;
- ✚ информирование педколлектива о состоянии и профилактике заболеваемости, об адаптационных изменениях психики при повышенной умственной нагрузке, о последствиях психической травматизации школьников в процессе обучения.

Условия реализации Программы

Кадровое обеспечение

Образовательное учреждение имеет собственные кадровые ресурсы для реализации программы:

Административный уровень:

- Директор школы (общее руководство разработкой и реализацией программы);
- Заместитель директора по ВР;
- Заместитель директора по УВР.

Задачи: обеспечивают контроль за реализацией программы, определяют приоритетные направления работы, корректируют работу, осуществляют диагностику и мониторинг в рамках реализации программы, анализируют и обобщают результаты работы по проекту, координируют деятельность всех педагогов, реализующих программу.



Профессионально-педагогический уровень:

- Учителя-предметники;
- Классные руководители;
- Фельдшер ФАПа;
- Школьная медсестра;
- Педагог-психолог;
- Социальный педагог;
- Школьный библиотекарь;
- Педагоги дополнительного образования.

Задачи: осуществляют реализацию программы, разрабатывают подпрограммы, осуществляют мониторинг, обобщают результаты работы.

Исполнители Программы осуществляют в установленном порядке качественное выполнение мероприятий в рамках Программы, соответствующих подпрограмм.

Материально-техническое, информационно-методическое обеспечение программы

Для реализации Программы в школе имеется необходимая материально-техническая и информационно-методическая база:

- компьютерный класс;
- музыкальная аппаратура для проведения мероприятий;
- спортивный зал, спортивная площадка;
- спортивный инвентарь;
- библиотека, достаточный библиотечный фонд;
- методическая литература формированию обучающихся ценностного отношения к здоровью (методические рекомендации, сценарии часов общения, КТД, диагностический материал и т.д.).



Взаимодействие с социумом в рамках Программы



Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы:

Личностные УУД:

- оценивать важность бережного отношения к здоровью человека;
- понимать важности образования, здорового образа жизни;
- вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие ненасильственному и равноправному преодолению конфликта;

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности, составлять план действий по решению проблемы (задачи);
- использовать информацию в проектной деятельности по формированию ЗОЖ под руководством учителя-консультанта.

Коммуникативные УУД:

- оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с применением средств ИКТ;
- при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее. Учиться подтверждать аргументы фактами;
- учиться критично относиться к собственному мнению;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);
- предвидеть (прогнозировать) последствия коллективных решений.

Реализация программы способствует:

9. Повышению эффективности работы педагогов по сохранению и укреплению здоровья учащихся;
10. Удовлетворению спроса населения (подростков, молодежи, родителей) в использовании спортивной базы школы для занятий спортом;
11. Использованию новых, эффективных технологий, основанных на уважении личности, ее интересов, заботе о ее здоровье;
12. Расширению перечня дополнительных услуг, предоставляемых детям, не посещающим дополнительные образовательные учреждения, для решения проблемы адаптации учащихся I ступени;

13. Обеспечению охраны жизни и безопасных условий учебы и труда;
14. Сохранению и укреплению здоровья обучающихся, формирование их здорового образа жизни;
15. Созданию условий для полноценного питания обучающихся;
16. Повышению профессионального мастерства и качества труда педагогических кадров;
17. Формированию зрелой личности выпускника с позитивными моральными ценностями, с высоким потенциалом здоровья.

Модель формирования культуры здоровья выпускника школы

Основы культуры здоровья (здоровьесберегающие компетентности)	• устойчивая потребность в ЗОЖ; • умение применять средства оздоровления; • поддержка собственного физического уровня; • овладение различными видами двигательной активности; • сформированность культуры питания.
Коммуникативные компетентности	• умение выстраивать позитивное межличностное общение; • умение решать конфликты ненасильственным путем; • адекватное поведение в стрессовых ситуациях; • сформированность нравственных норм.
Интеллектуальные компетентности	• оптимальное использование медиатехнологий без ущерба для здоровья; • владение приемами научной организации учебной (интеллектуальной) деятельности; • знания о навыках профилактики и сохранения здоровья; • знание о приоритете здоровья в системе жизненных ценностей.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни позволяет создать инновационный потенциал, обеспечить принципиальное изменение ситуации, оперативно решать возникающие проблемы и расширить имеющиеся возможности комплексной системной работы по охране и укреплению здоровья.

Критерии и показатели эффективности реализации Программы

Основные результаты реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся.

В целях получения объективных данных о результатах реализации программы и необходимости её коррекции целесообразно проводить систематический мониторинг в образовательном учреждении.

Мониторинг реализации Программы включает:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;
- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт образовательного учреждения обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений о здоровом и безопасном образе жизни.

Выделяются следующие критерии эффективной реализации Программы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- высокая рейтинговая оценка деятельности школы по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена школы;
- повышение уровня культуры межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- результаты экспресс-диагностики показателей здоровья школьников;

- ✚ положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).

Основные результаты программы не подлежат итоговой оценке индивидуальных достижений учащихся, однако оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами являются: суждения родителей, самооценочные суждения детей.

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые личностные результаты обучения:

- ✚ ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- ✚ элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- ✚ первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- ✚ первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- ✚ знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

Список литературы

1. Т.И.Шамова. Управление развитием здоровьесберегающей среды в школе. Москва, «Перспектива», 2008.
2. Н.К.Смирнов. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва, «АРКТИ», 2006.
3. О.А.Шклярова, Г.С.Козупица, О.В.Федорахина. Оздоровительные технологии в педагогическом процессе. Тольятти, издательство Фонда «Развитие через образование», 2001.
4. Е.А.Дегтерев, Ю.Н.Синицын. Управление современной школой. Педагогика здоровья. Ростов-на Дону, «Учитель», 2005.
5. С.А.Цабыбин. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Волгоград, «Учитель», 2007.
6. Ю.В.Наumenко. Здоровьесберегающая деятельность школы: мониторинг эффективности. Москва, «Глобус», 2009 г.

7. Т.М.Жирова. Твоя жизнь – твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. Волгоград, «Панорама», 2006.
8. Л.В.Баль, С.В.Барканова. Формирование здорового образа жизни российских подростков. Москва, «Владос», 2002.
9. М.Ф.Рзянкина, Е.Н.Андрюшкина. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Ростов-на Дону, «Феникс», 2007.
10. Пиколов А.И. Обучение и здоровье: Методическое пособие. М., 1988.
11. Н.Б.Абросимов, И.С.Андреев, С.Ю.Купцова. Безопасность для каждого. Самара. Изд-во НТЦ, 2005.
12. Зеркина Е. Осторожно, Интернет! <http://masu-inform.ru>
13. Малых Т. А. Педагогические условия развития информационной безопасности младшего школьника <http://www.ifap.ru/library>
14. Захлебный А.Н. и др. Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Примерная программа. - М.: Образование и экология (в редакционной подготовке)
15. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. -М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).
16. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Интеграция общего и дополнительного образования в области экологии, здоровья и безопасности жизни: Методика реализации программы «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни». - М. : Образование и экология (в редакционной подготовке).
17. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие - М. : Образование и экология. 2012, - 72 с.
18. Дзятковская Е.Н. Экологическая безопасность в школе и дома : Книга для педагогов и родителей. Изд-ние второе, перераб. - М.: Образование и экология, 2012. - 40 с.
19. Теория и практика современного экологического образования в школе У Сост. А.Н. Захлебный: Хрестоматия, часть 1. - М.: Образование и экология, 2012. - 160 с.