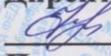


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Теляковская средняя общеобразовательная школа»
Ясногорского района Тульской области

Принято
на педагогическом совете
Протокол № 6
«28» августа 2015г.

Утверждаю
Директор
 Е. В. Фокина
Приказ № 97
«31» августа 2015г.



ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

1. Пояснительная записка

В соответствии с требованиями ФГОС Программа воспитания и социализации обучающихся включает такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Нормативно-правовой и методологической основой Программы воспитания и социализации школьников является Конвенция ООН о правах ребенка, Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка», Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, Федеральная программа «Патриотическое воспитание», Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Устав образовательного учреждения и другие нормативные документы, касающиеся сфер образования и культуры.

Программа предусматривает формирование нравственного уклада школьной жизни, обеспечивающего создание соответствующей социальной среды развития обучающихся и включающего воспитательную, учебную, внеучебную, социально значимую деятельность обучающихся, основанного на системе духовных идеалов многонационального народа России, базовых национальных ценностей, традиционных моральных норм, реализуемого в совместной социально-педагогической деятельности школы, семьи и других субъектов общественной жизни.

В современной педагогике живут идеи самоценности детства, сотрудничества, диалога, педагогической поддержки, самоопределения и самоактуализации личности, динамичности, эмпатии и толерантности. Следовательно, встает задача создания условий для свободного выбора форм, способов самореализации на основе освоения общечеловеческих ценностей. Необходимо, чтобы воспитательная среда была как можно более разнообразной, вариативной. Именно эту задачу решает данное направление программы.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психоэмоционального, духовно - нравственного, интеллектуального и социального здоровья.

Программа направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы благодаря сохранению и укреплению здоровья как биосоциальной базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе своего жизненного пути. При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека.

Методологические подходы программы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний.

Состояние здоровья зависит от образа жизни. Образ жизни, в свою очередь, тесно связан с культурой населения и является результатом воспитания индивидуума, итогом воздействия общественных институтов - семьи, школы и общества в целом, формируется в процессе развития человека, создавая, таким образом, в тесной взаимосвязи межличностных и общественных взаимоотношений стиль или образ жизни. Осознанное ведение здорового образа жизни подразумевает применение целесообразных и доступных способов гармонизации единства организма с окружающей средой. Для этого, помимо собственного желания, необходимы определенные гигиенические знания у детей и подростков, а также должны быть созданы социокультурные условия для реализации оздоровительных мероприятий.

Следовательно, обязательным компонентом программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является создание в школе условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Достижение и закрепление оздоровительного эффекта педагогической деятельности невозможно без соблюдения санитарно-гигиенических требований и правил, применения коррекционно-восстановительных технологий для детей с нарушениями здоровья.

Содержание программы опирается на особое понимание воспитания культуры здоровья, которая, в свою очередь, представляет собой совокупность жизненных ценностей и личностных предпочтений, в числе которых важное место занимает здоровый образ жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни подразумевает воспитательно-образовательное взаимодействие взрослых и детей на всех этапах общего образования. В рамках такого взаимодействия у обучающихся складывается целостное восприятие окружающей действительности в системе ценностных отношений. Культура здоровья ассимилирует компоненты социальной, экологической, этнической культур.

Совокупный результат реализации программы направлен на развитие многогранной личности, способной ориентироваться в мире человеческих отношений и в своем собственном мире. Для этого необходимо построение целостного образовательного процесса как совокупности интегративных процессов: воспитательного, образовательного, социально-психологической поддержки, самовоспитания, взаимодействия с социумом, прежде всего с родителями.

2. Цели и задачи реализации программы

Цели:

- формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества;
- создание социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечение организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни;
- формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды.

Задачи программы:

Относительно образовательно-воспитательной деятельности:

- формирование у обучающихся здоровьепологающего мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- формирование представления об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
- формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- формирование способности самовоспитания и укрепления воли обучающегося путем внутренней установки личности поступать не во вред здоровью и вопреки пагубным желаниям, привычкам и модным тенденциям.

Относительно организации образовательного процесса и педагогической деятельности:

- осуществление образовательной деятельности на основе ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса;
- создание в образовательном учреждении, условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;
- организация образовательного процесса в школе таким образом, чтобы в ней каждый участник совместной образовательной деятельности имел бы возможность управлять своим здоровьем, создавая при этом необходимые условия для развития творческой, поисковой активности в познании себя;
- создание системы преемственности знаний и опыта обучающихся на каждой ступени образования по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Относительно административно-управленческой деятельности:

- создание адекватной материально-технической, ресурсной базы и кадрового обеспечения для реализации программы формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни всех участников образовательного процесса;
- внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- организация административного контроля над соблюдением требований СанПиН;
- осуществление профилактических мер по предотвращению ухудшений санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении;

- активное использование административных и общественных ресурсов для развития материальной базы образовательного учреждения с целью повышения уровня состояния и содержания внутренних помещений, прилежащих территорий и привлеченных для оздоровительной деятельности дополнительных социальных объектов;

- организация повышения квалификации и просвещения педагогических, медицинских кадров по вопросам здоровьесберегающего сопровождения обучающихся и здорового образа жизни.

3. Организация работы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

Задачи	Методы и организационные подходы	Планируемые результаты
МОДУЛЬ № 1		
Обучить следованию рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности	Динамические паузы, физкультминутки на уроках для снятия утомления, с туловища, плечевого пояса, рук, глаз. Организация занятий спортивных секций «Волейбол», «Баскетбол», «Лыжи», дополнительного объединения «Ритмика», проведение спортивных соревнований, организация подвижных игр. Здоровьесберегающая инфраструктура (система отопления, освещения, водоснабжения, энергосбережения в соответствии с СанПин). Организация качественного горячего питания. Проветривание кабинетов во время перемен. Оснащенность кабинетов, спортивного зала, столовой. Наличие квалифицированного состава специалистов (учителя физической культуры, педагог-психолог и др.)	Выбор оптимального режима дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;
Обучить умению планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам	Проведение классных часов на тему «Соблюдай режим дня», «Режим дня школьника». Проведение классных часов на тему «Как рационально распределить свой день в период подготовки к экзаменам?», психологические обучающие тренинги при подготовке к экзаменам, разработка комплекса мероприятий, направленных на профилактику переутомления	Знать и уметь эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности
Обучить профилактике переутомления организма	Комплекс мероприятий по профилактике переутомления (классные часы, беседы, уроки, психолого-педагогические тренинги)	Знание основ профилактики переутомления и перенапряжения
МОДУЛЬ № 2		
Обучить способам достаточной двигательной активности,	Обучающие классные часы по темам «Двигательная активность школьника», «Грамотное закаливание», «Виды	Развитие потребности в двигательной активности и

закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов	физических нагрузок в соответствии с возрастом». Программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления для обучающихся: «Волейбол», «Баскетбол» и др. Освоение новых видов спорта, популярных в молодежной среде, - лапта, салки, гимнастика и пр. Спортивные соревнования, состязания.	ежедневных занятиях физической культурой; умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом
Сформировать представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов	Классные часы, беседы «Неадекватные нагрузки», «Вредные биостимуляторы»	Профилактика рисков
МОДУЛЬ № 3		
Развить навыки оценки собственного функционального состояния по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей	Развитие детского ученического самоуправления, система конкурсной, выставочной и соревновательной деятельности обучающихся, экскурсий, туристических маршрутов, участие в учёбе лидеров. Проведение оздоровительных мероприятий в каникулярное время: лагерь дневного пребывания и др. Проведение фестивалей, ярмарок, «Дней здоровья».	Владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения, утомления, переутомления
Развить навыки работы в условиях стрессовых ситуаций	Проведение «Месячника безопасности», «Недели ГО»	Владение самоконтролем за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях
Развить навыки эмоциональной разгрузки	Психолого-педагогические тренинги, беседы с педагогом-психологом.	Навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением в повседневной жизни
МОДУЛЬ № 4		
Формировать представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни	Охват детей горячим питанием на основе стандарта питания, проведение ежегодного медицинского осмотра, заполнение классным руководителем "Дневника здоровья", выполнение требований СанПин, своевременная вакцинация, проведение витаминизации, профилактических бесед, обучение физической культуре детей, отнесенных по медицинским показаниям к спецмедгруппам. Оформление «Уголка здоровья».	Готовность соблюдать правила рационального питания; самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания
Представление о социокультурных аспектах питания, его	Классные часы, беседы, рассказывающие о социокультурных аспектах питания.	Готовность следовать правилам этикета как части общей культуры

связи с культурой и историей народа		личности
Интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем	Проведение русских народных праздников, рассказывающих о русской традиционной кухне («Масленица», «Капустные посиделки», «Праздник овощей», «Картофельный банкет» и т.д.)	Расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

МОДУЛЬ № 5

Формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния	Реализация комплексной программы "Здоровье": 1. Учебные предметы: биология, ОБЖ, физическая культура и др. по отдельным темам. 2. Проведение акций "Школа против курения", "Выбираю жизнь" 3. Недели безопасности (классные часы, смотр агитационных бригад, обсуждение фильма "Территория безопасности" и др.) 4. Встречи с сотрудниками полиции, с врачами, психологами. 5. Участие в волонтерском движении. 6. Привлечение обучающихся к занятиям в кружках и спортивных секциях. 7. Проектная деятельность обучающихся, организация и проведение детских исследований	Формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих
Формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации	Проведение акций "Школа против курения", "Имею право знать", "Мы против наркотиков". Недели безопасности (классные часы, смотр агитационных бригад и др.) Встречи с сотрудниками полиции, с врачами, психологами.	Включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности
Развитие способности контролировать время, проведенное за компьютером	Классные часы, беседы на тему «Я и компьютер», «Ваше здоровье в ваших руках», «Режим дня» и т. д.	Ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима

МОДУЛЬ № 6

Развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в	Целенаправленная система коммуникативных тренингов, проводимых педагогом-психологом. Деятельность школьных кружков «Юные пожарные», «Юные инспектора дорожного движения». Включение детей в состав экспертов, судей, организаторов культурно-	Развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов
--	---	--

повседневной жизни в разных ситуациях	образовательных мероприятий. Проведения детских конференций, ярмарок, выставочных экспозиций, слетов туристов и др. Организация детского ученического самоуправления. Участие в акциях "Весенняя неделя добра", "Покормите птиц", "От сердца к сердцу", организация и проведение традиционных внеклассных мероприятий: "День пожилого человека", "Новый год", "День Матери" и многих других. Организация шефской помощи ветеранам Великой Отечественной войны, малышам. Развитие движения КВН	
Формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.	Участие в работе жюри во время проведения школьных мероприятий. Проведение классных часов, бесед на тему «Я и коллектив», «Я и социум» и т. д.	Развитие адекватной самооценки

Ожидаемые результаты:

1. Создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
2. Высокая мотивация участников образовательного процесса к здоровому образу жизни;
3. Создание системы профилактики вредных привычек;
4. Стабилизация с дальнейшим улучшением здоровья школьников;
5. Снижение острой и хронической заболеваемости, создание надлежащих санитарно-гигиенических условий;
7. Приведение уровня учебных нагрузок к нормативам, укрепление материально-технической базы образовательного учреждения;
8. Увеличение охвата обучающихся полноценным горячим питанием;
9. Повышение эффективности и качества оказания медицинской помощи;
10. Приобретение обучающимися навыков культуры здорового и безопасного образа жизни.

4. Деятельность образовательного учреждения в области непрерывного здоровьесберегающего образования обучающихся

Здоровьесберегающая деятельность школы представлена в виде пяти взаимосвязанных разделов и должна способствовать формированию у обучающихся культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

Раздел 1. Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организация качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещения для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (учителя физической культуры, психолог, медицинский работник);

Ответственность за реализацию этого раздела и контроль возлагаются на администрацию школы.

Раздел 2. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся направлена на повышение эффективности учебного процесса, предупреждение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;

- использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);

- обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приёмов работы с учебной информацией и организации учебного труда;

- введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;

- строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;

- индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по индивидуальным программам основного общего образования;

- рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе.

Эффективность реализации этого раздела зависит от администрации школы и деятельности каждого педагога.

Раздел 3. Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, а также с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);

- рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;

- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками в основной школе;

- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций, туристических, экологических кружков, слётов, лагерей и создание условий для их эффективного функционирования;

- регулярное проведение спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого раздела зависит от администрации школы, учителей физической культуры, а также всех педагогов.

Раздел 4. Реализация модульных образовательных программ предусматривает:

- внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование экологической грамотности, экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;

- проведение дней культуры и здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;

- создание общественного совета по экологической культуре и здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих разные формы организации занятий:

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;

- проведение часов здоровья и безопасности;

- факультативные занятия;

- проведение классных часов;

- занятия в кружках;

- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;

- организацию дней культуры и здоровья.

Раздел 5. Просветительская работа с родителями (законными представителями)
включает:

- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т. п., экологическое просвещение родителей;

- содействие в приобретении для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;

- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней культуры и здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.