

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать
у него высокий уровень
здоровья вполне возможно.

Н.М.Амосов

Раздел 1. Общие положения.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального здоровья.

Здоровье- основа формирования личности, и в этой связи, уместно вспомнить слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Опыт убедил нас в том, что у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе является плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание».

Отсюда вытекает актуальность проблемной ситуации: Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и, наряду с другими демографическими показателями, является чутким барометром социально-экономического развития страны.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

- Сформировать представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- Научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность на основе ее использования самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- Дать представление с учетом информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- Дать представление о влиянии негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- Научить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- Сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- Сформировать потребность ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ, КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
- организация рациональной системы питания учащихся;
- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями.

- организация семинаров для педагогов школы;
- организация родительского всеобуча;
- конференции, лектории, викторины для учащихся на валеологические темы;
- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

3. Учебно-воспитательная работа.

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- разработка валеологической тематики классных часов;
- организация работы спортивных кружков и секций школы;
- организация работы кружков валеологической направленности.

4. Профилактика и коррекция здоровья.

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение в школе вечеров здоровья и отдыха;
- проведение дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий.

УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

- Учащиеся;
- Классные руководители;
- Учителя – предметники;
- Родители;
- Врачи, медицинские работники.
- Социальный педагог;
- Администрация школы

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:

- Программа учебных предметов, формирующих основы здорового образа жизни; Дни здоровья.
- Пакет диагностик состояния здоровья учащихся. Анкета склонности к вредным привычкам.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- Повышение уровня профилактической работы;
- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- Введение оптимального режима труда и отдыха детей;

Раздел 2. Содержание деятельности

Направление деятельности	Задачи	Содержание
Санитарно-просветительская работа по формированию здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none">1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями валеологии (здоровье, здоровый образ жизни).2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности.3. Обеспечение условий для пропаганды здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none">- Проведение уроков здоровья,- проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности
Профилактическая деятельность	<ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья.2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья.3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к учебному процессу.4. Профилактика травматизма	<ul style="list-style-type: none">- Система мер по улучшению питания детей: режим питания; эстетика помещений; пропаганда культуры питания в семье.- Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки классных комнат, школы; соблюдение санитарно-гигиенических требований.- Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.- Профилактика утомляемости: проведение подвижных перемен; оборудование зон

		отдыха.
Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа	<p>1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта.</p> <p>2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.</p> <p>3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму.</p>	<p>- Увеличение объема и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в начальной школе: организация подвижных игр; соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья.</p> <p>- Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми, родителей.</p>

Формы работы:

- уроки здоровья;
- просмотр учебных фильмов,
- выпуск газет
- беседы о здоровом образе жизни;
- классные часы;
- родительские собрания,
- проведение дней здоровья,
- спортивные праздники и развлечения;
- выступления детских коллективов,

Программное содержание

Ступень образования	содержательные линии
1 класс	Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни
2 класс	мы за здоровый образ жизни, особенности физиологического и психологического здоровья мальчиков и девочек, основные способы закаливания, спорт в моей жизни, в моей семье, правила безопасного поведения.
3 класс	осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.
4 класс	Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!

Раздел 3. Механизм и этапы реализации программы

Мероприятие	Сроки исполнения	Исполнители
1. Организационная работа		
1. Контроль за внедрением медикопсихологических и педагогических требований к построению учебно-воспитательного процесса.	Постоянно	администрация школы
2. Постоянный контроль по введению здоровьесберегающих технологий и методов в учебную программу.	Постоянно	зам.директора по учебно-воспитательной работе
3. Проведение семинаров с классными руководителями и учителями предметниками по вопросам укрепления и сохранения здоровья учащихся.	сентябрь, апрель	Медицинский работник, социальный педагог, уч-ль физ-ры
4. Проведение мониторинга санитарно-гигиенического состояния внутришкольных помещений и пришкольного участка.	1 раз в четверть	Администрация

5.Проведение работы по выявлению учащихся с дивиантным и адаптивным поведением.	сентябрь, апрель	Социальный педагог
6.Организация школьного питания с учетом санитарно-эпидемиологических норм и требований.	постоянно	администрация школы
7.Проведение профилактического медицинского осмотра учащихся школы,	постоянно	медработники ЦРБ
2. Формирование банка теоретической информации		
1. Темы бесед по формированию здорового образа жизни 1-4 кл.	Постоянно	Зам. директора по УВР, социальный педагог, кл. руководители
«Как соблюдать режим дня» «О вредных привычках» «Мой досуг» «Личная гигиена» «Как быть здоровым»		
2. Формирование банка методических разработок уроков, внеклассных мероприятий, классных часов, валеологического направления.	постоянно	зам. директора по УВР
3.Составление методических рекомендаций по проведению физкультпауз на уроках.	сентябрь	Администрация

4. Организация выставок новинок литературы по формированию здорового образа жизни.	2 раза в учебный год	Библиотекарь
3. Практические мероприятия		
3.1. В области сохранения и укрепления здоровья		
3.1.1 Проведение уроков здоровья (1-4 классы)	согласно шк. расписания	Учитель физкультуры
3.1.2. Регулярное проведение физкультур. пауз на уроках для снятия физического и эмоционального напряжения.	постоянно	Учителя предметники
3.1.3 Проведение общешкольных «Дней здоровья».	октябрь, апрель	Педагог-организатор, учитель физкультуры
3.1.4. Ознакомление учащихся со здоровьесберегающими технологиями на классных часах.	согласно планов работ классных руководителей	кл. руководители
3.2. Формирование здоровой внутришкольной среды		
3.2.1. Озеленение классных комнат и школьных рекреаций.	постоянно	зав.кабинетами
3.2.2. Работа санитарных постов, организация и проведение субботников.	постоянно	Педагог-организатор
3.2.3. Лекторий: «Внимание, грипп!»	при вспышке эпидемии	медработник

3.3. Формирование здоровой среды в школьном микрорайоне		
3.3.1. Озеленение пришкольной территории	Апрель, май	Педагог-организатор, кл. руководители
3.3.2. Проведение субботников по соблюдению санитарного режима школьной территории.	Осеннее-весенний период	Педагог-организатор
3.4. Работа с родителями и общественностью		
3.4.1. Консультации ,лектории для родителей по вопросам охраны и ценности здоровья учащихся.	постоянно	Социальный педагог, кл. руководители
3.4.2.Родительские собрания, классные и общешкольные по вопросам организации детского питания.	1 раз в четверть	кл. руководители администрация школы
3.5. Внеклассная работа по профилактике вредных привычек		
3.5.1. Работа устного журнала «Здоровье» для 3-4 классов «Наркотики: мифы и реальность». «Мифы о безвредности пива». «Табакокурение: воздействие на организм». «Здоровый образ жизни».	1 раз в четверть	Классные руководители
3.5.2.Тренинг обучения здоровому образу жизни	в течение года	Социальный педагог
3.6. Школьная психология		
3.6.1. Обучение приемам личной самодиагностики и саморегуляции.	по плану психолога	психолог

3.6.2. Проведение психологических тренингов «Как сказать «нет»?» (профилактика вредных привычек).	в течение года	психолог
3.7. Школьная столовая		
3.7.1. Организация питания школьников	с 1 сентября	Администрация школы, персонал столовой
3.7.2. Разработка и утверждение различных меню.	с 1 сентября	персонал столовой
3.7.3. Организация дежурства учащихся и учителей в столовой.	по плану	кл. руководители
3.7.4. Беседы о рациональном питании.	по плану классных руководителей	Медицинский работник
3.8. Дополнительное образование в области здоровья		
3.8.1. Вовлечение детей в спортивные секции и кружки.	сентябрь	руководитель спорт, секции
3.8.3. Конкурс «За здоровый образ жизни».	в течение года	Педагог-организатор, соц. педагог, кл. руководит.

3.8.4. Игра «Моя семья».	в течение учебного года	Педагог-организатор
4 Практические рекомендации по организации контроля работы педколлектива по сохранению и укреплению здоровья		
4.1. Здоровьесберегающая инфраструктура МОУ ООШ п. Пудожгорский		
4.1.1. Состояние и содержание здания школы и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами.	постоянно	администрация школы
4.1.2. Оснащенность физкультурного зала, кабинетов, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем.	постоянно	администрация школы
4.1.3. Необходимое оснащение школьной столовой	постоянно	администрация администрация
4.2. Рациональная организация учебного процесса		
4.2.1. Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебной и внеучебной нагрузки учащихся, в соответствии с СанПиНом.	постоянно	администрация школы
4.2.2. Использование методов и методик обучения согласно возрастным особенностям учащихся.	постоянно	администрация школы

4.2.3. Строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, аудиовизуальные средства).	постоянно	администрация школы
4.2.4. Рациональная организация уроков физкультуры и занятий двигательного характера.	постоянно	администрация школы, учитель физкультуры
4.3. Организация физкультурно-оздоровительной работы		
4.3.1 Полноценная и эффективная работа с учащимися на уроках физкультуры	постоянно	администрация школы, учитель физкультуры
4.3.3 Организация динамических перемен, физкульт. пауз на уроках, часа активных движений.	постоянно	администрация школы, учителя
4.3.4 Создание условий для спортивных секций и кружков	постоянно	администрация школы, учитель физкультуры
4.3.5 Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (Дни здоровья, спортивные мероприятия)	постоянно	администрация школы, учитель физкультуры
4.4. Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья школьников		

4.4.1 Регулярный анализ и обсуждение на педсоветах и родительских собраниях данных о состоянии здоровья школьников	постоянно	администрация школы
4.4.2 Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям со школьными проблемами	постоянно	администрация школы
4.4.3 Привлечение медицинских работников к реализации всех компонентов работы по сохранению и укреплению здоровья школьников, просвещению педагогов и родителей	постоянно	администрация школы