

МКОУ «Калиновская СОШ»

Утверждаю
Директор МКОУ
«Калиновская СОШ»
_____ А.Г. Черников

Программа
формирования здорового
жизненного стиля,
здорового образа жизни, обучения
жизненно важным навыкам
«Мы здоровыми растём»
на 2019-2020 уч. год.

**ВЫБИРАЙ ЗДОРОВУЮ
ЖИЗНЬ!!!**

Здоровье

Успех

Веселье

Сила

Энергичность

Позитив

Вдохновение

Спорт

Счастье

Красота



Пояснительная записка

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

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.

Формированию здорового образа жизни школьников, как один из вариантов, может способствовать реализация школьной программы «Мы здоровыми растём», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Цель программы

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 16 лет.

Участники программы

- учащиеся ГБОУ ЦДК (отделение индивидуального обучения);
- классные руководители;
- учителя-предметники (биология, ЛФК и др.);
- школьная медсестра;
- школьный психолог;
- родители.

Методики и инструментарий реализации программы

- Диагностика уровня субъективного контроля «Что зависит от меня». Тест - опросник
- Методические рекомендации классным руководителям по формированию у учащихся гигиенических навыков
- Программа учебных предметов (ЛФК), формирующих основы здорового образа жизни
- Дни здоровья
- Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога)
- План системы мероприятий по укреплению здоровья обучающихся
- Диагностика «Комфортность на уроке»
- «Отношение ребёнка к обучению в школе». Тест – опросник
- Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества Д. Россела и И. Фергнсона Тест - опросник
- Методика Филиппа «Диагностика школьной тревожности». Тест – опросник

Основные направления работы по реализации программы

Медицинское - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

Просветительское - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

Психолого - педагогическое - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

Спортивно - оздоровительное - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

Предлагаемые формы работы по реализации программы.

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа спортивных секций;
- Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях
- Общешкольные Дни здоровья;
- Прогулки на свежем воздухе.

2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;

3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции;
- Встречи с медработниками;
- Смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения.

5. Исследовательская работа

- Анкетирование.
- Диагностика;

Прогнозируемый результат

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Мы здоровыми растём» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников

I. Младший школьный возраст. Цель: 1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры; 2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

1-й класс

Классные часы Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.

Родительское собрание «Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».

Конкурсы, Викторины Викторина «Быть здоровым – здорово!»
Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»

2-й класс

Классные часы Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.

Родительское собрание «Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».

Конкурсы Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».

3-4 классы

Классные часы Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.

Родительское собрание Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».

Конкурсы Рисунков «Зеленая аптека».

II. Младший подростковый возраст (5-6 классы). Цель: 1. Приобщение к здоровому образу жизни. 2. Профилактика ранней преступности.

Классные часы Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.

Родительское собрание «Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней

	преступности».
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

III. Средний подростковый возраст (7-8 классы). Цель: 1 Приобщение к здоровому образу

жизни. 2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.

3.

Организация мероприятий по профилактике травматизма. 4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

Классные часы	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
Родительское собрание	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ПДН по вопросу профилактики преступности.
Конкурсы, викторины	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

IV. Старший подростковый возраст (9 класс). Цель: 1. Приобщение к здоровому образу

жизни. 2. Профилактика наркомании, алкоголизма. 3. Профилактика преступности.

Классные часы	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
Родительское собрание	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика. Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток- преступник: причины, последствия.
Конкурсы	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Мы здоровыми растём».

Цель: - повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, недели открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы.
2.	Консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность безбоязненно обращаться за помощью к учителям и специалистам.	Коррекция проблемного поведения детей.
3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Физическая культура и здоровье», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Десять заповедей для родителей».	-Навык организации режима дня и отдыха, -Уважительное отношение к родителям и старшим, потребность в выполнении правил поведения в школе и общественных местах, - Серьёзное отношение и потребность в чтении; - Умение общаться в коллективе класса, толерантность, милосердие.	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
4.	Практикум для родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	- Умение следить за своим здоровьем, -Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; - Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5.	Анкетирование: «Здоровье и физическая	-Потребность в общении со сверстниками, выбор	Формирование положительной

	культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	мотивации родителей к получению педагогических знаний
6.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и организаций
7.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникативности.	Активное участие в делах школы и класса

Система формирования здорового образа жизни



Анкета

(для выявления отношения детей к своему здоровью)

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:

- а) с учебной работой в школе
- б) большим количеством уроков и заданий?
- в) длинной зимой?
- г) началом какой – либо болезни, простуды

2. Посещаешь ли ты школу:

- А) при насморке и головной боли
- Б) невысокой температуре
- В) кашле и плохом самочувствии

3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?

- А) да
- Б) нет

4. Стараешься ли сидеть за партой:

- А) всегда правильно
- Б) иногда
- В) сидишь как удобно

5. Режим дня ты соблюдаешь:

- А) всегда
- Б) иногда, когда напоминают родители
- В) встаешь и ложишься, когда захочешь

6. Твой день начинается:

- А) с зарядки
- Б) водных процедур
- В) просмотра телевизора

7. Как ты считаешь, чаще болеют:

- А) полные люди
- Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
- В) люди, которые много двигаются и бывают на улице

8. Моешь ли ты руки перед едой?

- А) да
- Б) нет

9. Ты чистишь зубы:

- А) утром
- Б) утром и вечером
- В) всегда после еды
- Г) никогда

10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:

- А) бутерброды с чаем
- Б) чипсы и колу
- В) еду из «Макдоналдса»
- Г) кашу и суп
- Д) больше фруктов и овощей

Анкета для оценки состояния здоровья ребёнка (для родителей)

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы. Эти сведения необходимы для оценки состояния здоровья Вашего ребенка, своевременного совета специалистов (психолога, медицинского работника, педагога), они будут учтены при индивидуальной организации учебной деятельности. Внимательно ознакомьтесь с содержанием анкеты и дайте ответы на вопросы. Правильность заполнения является основой для повышения заботы о состоянии здоровья школьников.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

1. Состоит ли Ваш ребенок на учете в диспансере?

- а) да _____ б) нет;
- в) не знаю.

15. Какую помощь Вы хотели бы получить со стороны медика, психолога, педагогического коллектива Вашей школы?

СПАСИБО!

Анкета для учащихся «Умеете ли Вы учиться?»

Инструкция и содержание анкеты

Ребята! Вам предлагается самостоятельно оценить, насколько хорошо за время обучения в школе вы овладели различными учебными умениями. Для этого постарайтесь определить степень овладения каждым из перечисленных ниже умений (полностью, частично владею, не владею совсем). В последней графе укажите предметы, на которых вы приобрели заявленные умения.

Умения	Уровни овладения
--------	------------------

		полно стью	части чно	не владею
1	Принимать или намечать учебную задачу, ее конечную цель			
2	Прогнозировать результаты работы			
3	Готовить рабочее место в соответствии с заданием			
4	Планировать порядок выполнения задания			
5	Выбирать рациональный путь выполнения задания			
6	Осуществлять самоконтроль и самооценку своей работы			
7	Руководить работой группы или коллектива			
8	Умение высказываться устно в виде: а) пересказа; б) рассказа; в) характеристики; г) сообщения или доклада; д) рецензии или аннотации к тексту; е) оценки ответа товарища			
9	Умение участвовать в учебном диалоге			
10	Умение включаться в коллективное обсуждение проблемы			
11	Работать с учебником: а) понимать и пересказывать содержание статьи учебника (после объяснения учителя); б) находить нужную информацию в учебнике (по ранее изученному материалу); в) самостоятельно проработать пункт или параграф учебника; г) выделять главное в тексте; д) умение пользоваться иллюстративным и справочным материалом учебника; е) составить план пункта или параграфа учебника; ж) представить основное содержание текста в виде тезисов; з) конспектировать текст; и) составлять вопросы по тексту			
12	Работать со справочной и дополнительной литературой			
13	Усваивать информацию со слов учителя			
14	Усваивать информацию с помощью технических средств: а) кинофильма; б) аудиозаписи; д) видеофильма; в) компьютерных программ; г) других средств (укажите каких)			

Методика обработки анкеты

1. Уровни владения различными видами общеучебных умений оцениваются в баллах:
полностью — 2 балла;
частично — 1 балл;
не владею — 0 баллов.

2. Число баллов для ученика подсчитывается в соответствии с группами общеучебных умений:

учебно-организационные умения — ответы на вопросы 1–7;

учебно-коммуникативные умения — ответы на вопросы 8–10;

учебно-информационные умения — ответы на вопросы 11–14.

3. Результаты анкетирования вносятся в сводную ведомость по форме, представленной в таблице.

№ п/п	Фамилия, имя	Умения			Итог о
		Учебно-органи- зационные (Уо)	Учебно-коммуни- кативные (Ук)	Учебно-инфор- мационные (Ui)	
1	Иванов А				

4. Для каждого класса вычисляется средний балл (Уср.), который может использоваться для выявления динамики развития обучающихся в течение года или нескольких лет.

С помощью данной анкеты возможно проведение диагностики индивидуальных достижений учащихся.

Анкета

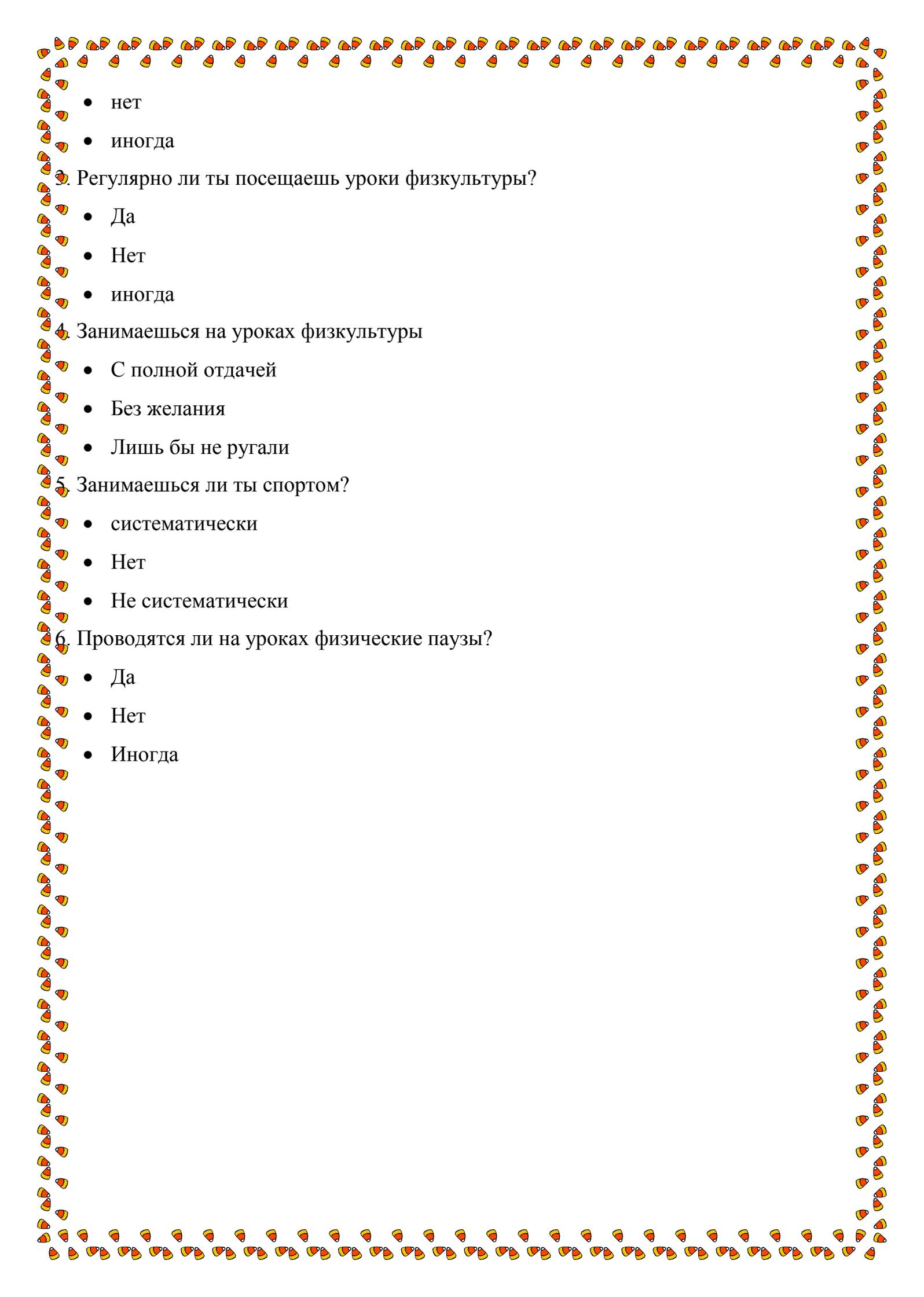
«Оценка своего здоровья»

1. Пропускаешь ли ты занятия по болезни?

- часто
- Нет
- иногда

2. Делаешь ли ты утром зарядку?

- Да



- нет

- иногда

3. Регулярно ли ты посещаешь уроки физкультуры?

- Да

- Нет

- иногда

4. Занимаешься на уроках физкультуры

- С полной отдачей

- Без желания

- Лишь бы не ругали

5. Занимаешься ли ты спортом?

- систематически

- Нет

- Не систематически

6. Проводятся ли на уроках физические паузы?

- Да

- Нет

- Иногда