

Программа формирования

культуры здорового

и

безопасного образа

ЖИЗНИ.

- 1) состояние, противоположное болезни, полнота жизненных проявлений человека;
- 2) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- 3) естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений;
- 4) состояние оптимальной жизнедеятельности субъекта (личности и социальной общности), наличие предпосылок и условий его всесторонней и долговременной активности в сферах социальной практики;
- 5) количественно-качественная характеристика состояния жизнедеятельности человека и социальной общности.

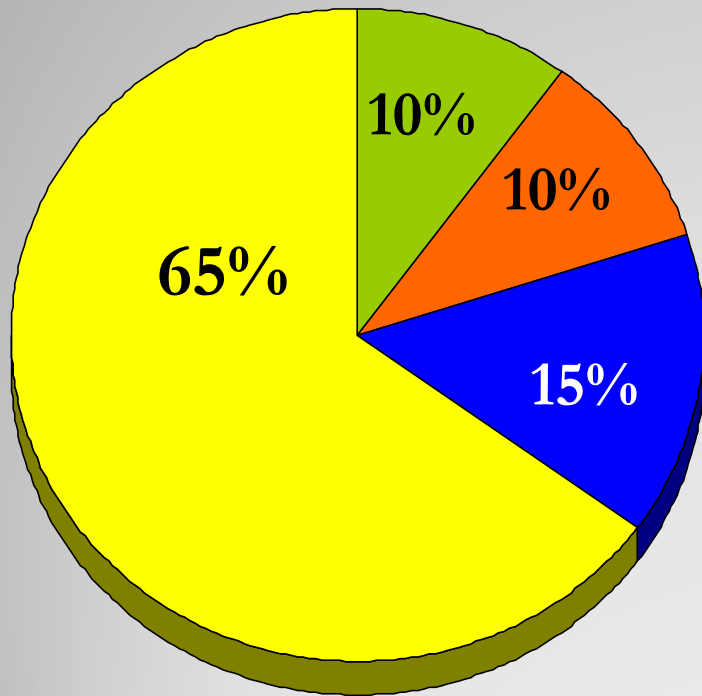
(из словарей)

Здоровье

**Согласно определению ВОЗ
«здоровье – это состояние
полного физического,
психического и социального
благополучия...».**

Здоровье человека определяют:

(По данным Всемирной организации здравоохранения)



10% - Наследственная предрасположенность

10% - Уровень развития медицины

15% - Экологическая обстановка

65% - Образ жизни человека

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся (далее - Программа) - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

В программе учтён комплекс факторов, определяющих состояние здоровья, включая:

- неблагоприятные социально - экономические, экологические, демографические условия;**
- факторы риска, связанные с перегрузкой учащихся в общеобразовательных учреждениях, что приводит к ослаблению здоровья школьников;**
- отсутствие в нашей стране культуры здоровья, отсутствие традиций воспроизводства безопасного образа жизни;**
- несформированность у многих школьников понимания сущности здорового образа жизни, позитивного отношения к здоровью, здоровому образу жизни.**

Программа обеспечивает формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни через урочную, внеурочную деятельность, систему внеклассной работы с обучающимися, а именно:

- практическое освоение методов и форм физической культуры, здоровьесбережения, комплексов спортивной подготовки;**
- выполнение здоровьесберегающего режима дня, соблюдение санитарно-гигиенических норм труда и отдыха;**
- развитие культуры здорового питания, соблюдение правил личной гигиены;**
- осознание взаимосвязи физического, психического, социального, нравственного здоровья;**
- формирование умения противостоять негативным факторам, влияющим на здоровье.**

Целью работы школы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих задач,

сгруппированных по трем уровням:

1. В области формирования личностной культуры:

- сформировать способность составлять рациональный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок, знание основ профилактики переутомления и перенапряжения;**
- сформировать представление о необходимой двигательной активности и правилах закаливания; обучить навыкам оценки собственного функционального состояния по субъективным показателям с учетом собственных индивидуальных особенностей;**
- развить осознание необходимости правильного питания как необходимого фактора сохранения здоровья.**

2. В области формирования социальной культуры:

- развить коммуникативные навыки обучаемых, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;**
- развить интерес к народным традициям, связанным с правильным питанием и укреплением здоровья;**
- сформировать навыки управления эмоциональным состоянием и поведением, умение оценить свое состояние, поступки, а так же поступки других людей;**
- сформировать умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;**
- развить умения адекватно поступать в чрезвычайных и стрессовых ситуациях;**
 - включение учащихся в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности.**

3. В области формирования семейной культуры:

- **формирование умения рационально организовывать свободное время;**
- **развитие осознанного отношения к семейным ценностям, сохранению здоровья родных и близких;**
- **формирование доверия к деятельности медучреждений, своевременное обращение к врачам.**

Программой определены следующие воспитательные результаты:

- *ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов семьи, педагогов, сверстников;*
- *осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, знание единства и различных видов здоровья человека: физического, психологического, социального;*
- *формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;*
 - *резкое негативное отношение к употреблению психоактивных веществ;*
- *умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;*

Программой определены следующие воспитательные результаты:

- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;*
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;*
- формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;*
- опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских, проектных работ по проблемам сохранения и укрепления здоровья.*

**Планируемые результаты
образовательной
деятельности обучающихся
основной школы направлены
на выполнение МИССИИ
школы в достижении
понимания, сохранения и
принятия одной из главных
человеческих и
национальных ценностей -
ЗДОРОВЬЯ.**

**Модель организации работы школы по формированию
у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни**

ЦЕЛЕПОЛАГАЮЩИЙ

Цель:

**Требования
ФГОС,
общества,
родителей,
обучающих
ся**

**формирование
осознанного
отношения к
собственному
здоровью,
устойчивых
представлений о
здоровье и здоровом
образе жизни,
личных убеждений,
качеств и привычек,
способствующих
снижению риска
здоровью в
повседневной жизни**

**Задачи:
сформирова
ть у
обучающих
ся личную,
социальную
,
семейную
культуру**

ОРГАНИЗАЦИОННО - СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ

(на основе системно - деятельностного подхода)

Этапы:

1. анализ состояния и планирования работы по направлению
2. организация работы с обучающимися, педагогами, родителями
3. контроль за реализацией программы и корректировка

Направления деятельности:

1. учебная деятельность
2. внеурочная деятельность
3. методическая работа с педагогами
4. просветительская работа с родителями, взаимодействие с родителями

Виды и формы работы

Учебная деятельность:

- беседы
- викторины
- тесты
- презентации
- рефераты
- практикумы

Внеучебная деятельность:

- классные часы
- беседы со специалистами
- экскурсии, выезды
- исследовательские, проектные работы
- конкурсы
- социальные акции
- школьный лагерь
- спортивные секции
- ВПК «Орлёнок»
- туристич. клуб «Оптимист»

Методическая работа:

- семинары
- педсоветы
- мастер-классы
- программы классных руководителей
- программы педагогов дополнительного образования

Просветительская работа:

- родительские собрания
- консультации специалистов
- совместные дела, акции
- спортивные секции, клубы

ДИАГНОСТИКО- РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ

Распреде-
ление по
группам
здоровья

Охват
горячим
питанием

Пропуски
уроков по
болезни

Занятость
в спорт.
секциях

Сдача
норм ГТО

Классные
меропри-
ятия

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ

Заместитель
директора по
ВР

Зам.
директора по
безопасности

Социальный
педагог

Педагог –
психолог

Классные
руководители

Педагоги
дополнит.
образования

Учителя
физкультуры

Учителя,
администра-
ция

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровьесбе
регающая
инфраструк-
тура

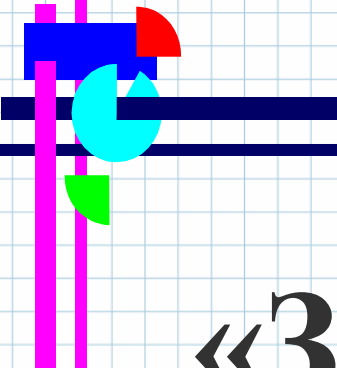
Рациональная
организация
учебной и
внеучебной
деятельности

Эффективная
организация
физкультурно-
оздорови-
тельной
работы,
просветитель-
ская работа

Реализация
программ
дополнитель-
ного
образования

Методическая
работа с
педагогами,
просветитель-
ская /
совместная
работа с
родителями

Знания людей о здоровом образе жизни должны стать их убеждениями. И именно школа должна способствовать воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.



«Здоровье - это не всё,

но всё становится

ничем без здоровья!»

