

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цель программы:

- сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;
- научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;
- сформировать навыки позитивного общения;
- научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

В основу программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*. В соответствии с этим принципом младшим школьникам предлагается оптимальный для усвоения объём 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 применительно к здоровью стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т. е. демонстрация положительных примеров, более эффективна, чем акцент на отрицательных последствиях негативного по отношению к здоровью поведения;

– *последовательности*. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности*. Этот принцип определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношение к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности*. Он направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего при изучении форм поведения и стилей жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как состояние «полного физического, психического и социального благополучия», а не только как

отсутствие болезней и физических недостатков. Для образовательной системы «Гармония» характерна прежде всего гармония разных видов здоровья – физического, психоэмоционального, духовно-нравственного, интеллектуального, социального. Известно, что состояние здоровья зависит от образа жизни, значительную часть которой ребёнок проводит в школе. Поэтому программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в школе начинается с продумывания построения и реализации здоровьесохраняющего, безопасного для здоровья обучающихся учебного процесса.

Образовательная система «Гармония» обеспечивает здоровый образ жизни через здоровые уроки, построенные методически грамотно, без психологических перегрузок, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей младшего школьного возраста. Она обеспечивает понимание ребёнком изучаемых вопросов, создаёт условия для гармоничных отношений учителя с учеником и детей друг с другом, создаёт для каждого ученика ситуации успеха в познавательной деятельности.

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у школьников представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные знания о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья, о физической культуре и спорте.

Основные направления просветительской и мотивационной работы

| 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 – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни. | – Проведение уроков здоровья, проведение классных часов и общешкольных мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности. |

| | | |
|--|--|--|
| <p>Профилактическая деятельность</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояния здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенёвшим 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. |
| <p>Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье. 3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | <ul style="list-style-type: none"> – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в прогимназии: организация подвижных игр, соревнований по отдельным видам спорта; спартакиады, дни здоровья. – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы с детьми тренеров ДЮСШ, родителей. |

Примерное программное содержание по классам

| Ступень образования | Содержательные линии |
|-----------------------------|---|
| Пред-школьная и/или 1 класс | <i>Овладение основными культурно-гигиеническими навыками, я умею, я могу, сам себе я помогу, навыки самообслуживания, какая польза от прогулок, зачем нам нужно быть здоровыми, спорт в моей жизни.</i> |
| 1 класс | <i>Отношение к самому себе, к своему собственному здоровью, правильный режим дня, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, спорт в моей жизни.</i> |
| 2 класс | <i>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.</i> |
| 3 класс | <i>Осознанно о правильном и здоровом питании, витамины в моей жизни, правила оказания первой медицинской помощи, правила безопасного поведения.</i> |
| 4 класс | <i>Спорт в моей жизни, нет вредным привычкам, роль физкультуры и спорта в формировании правильной осанки, мышечной системы, иммунитета, быть здоровым – это здорово!</i> |

Деятельность по реализации программы

Творческие конкурсы:

- рисунков – «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!», «Мы здоровыми растём», «Физкульт-ура!»;
- поделок – «Золотые руки не знают скуки»;
- фотоколлажей – «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»;
- стихов на заданные рифмы – «От простой воды и мыла у микробов тают силы», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»;
- сказок – «О значимости здорового образа жизни», «В здоровом теле здоровый дух».

Работа клуба «Здоровье»

1-й год. Дружи с водой. Секреты доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

1. Глаза – главные помощники человека. Профилактика близорукости. Правила сохранения зрения.

2. В гости к королеве Зубной Щётке. Уход за зубами. Как сохранить улыбку здоровой?

3. Надёжная защита организма. Забота о коже.

4. Чтобы уши слышали (правила личной гигиены).

«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами).

5. Незаменимые помощники (расчёска, носовой платок и др.).

6. Если хочешь быть здоров — закаляйся! Обтирание, обливание. Я выбираю ЗОЖ.

2-й год. Здоровье в порядке — спасибо зарядке!

1. Сон — лучшее лекарство.

2. Здоровая пища для всей семьи. Как следует питаться?

3. Мышцы, кости и суставы. Осанка — стройная спина.

4. Физкультура в молодости — здоровье в старости.

5. Движение и здоровье.

6. Подвижные игры.

7. Народные игры.

8. Доктора природы.

3-й год. Расту здоровым. Правила ЗОЖ.

1. Как воспитать в себе уверенность и бесстрашие?

2. Как настроение? Эмоции, чувства, поступки.

3. Как справиться со стрессом? Умей сдерживать себя.

4. Мальчишки и девчонки! Давайте жить дружно!

5. Красота души и тела.

6. Учение с увлечением.

7. Лучший отдых — любимое занятие.

8. Умей организовывать свой отдых.

4-й год. Как помочь себе сохранить здоровье?

1. Что зависит от моего решения?

2. Почему некоторые привычки называют вредными?

3. Зло — табак.

4. Зло — алкоголь.

5. Зло — наркотик.

6. Помогите себе сам. Волевое поведение. Тренинг безопасного поведения.

7. Телевизор и компьютер — друзья или враги?

8. Будем делать хорошо и не будем плохо.

Праздники здоровья

1 класс — Друзья Мойдодыра (утренник)

2 класс — С режимом дня друзья! (устный журнал)

3 класс — Парад увлечений (форум)

4 класс — Нет вредным привычкам! (марафон)

Работа клуба интересных встреч (в организации и проведении занятий задействованы родители, медицинский работник, специалисты различных профессий)

1-й год

1. О чём поведал микроскоп? (врач-гигиенист)
2. Береги свои зубы (врач-стоматолог)
3. Первая помощь при обморожении (школьная медсестра)
4. Внимание, клещ! (медсестра)

2-й год

1. Профилактика детского травматизма. Операция «Внимание: дети!» (инспектор ГИБДД)
2. Если дружишь с физкультурой (тренер ДЮСШ)
3. Профилактика простудных заболеваний. (медсестра)
4. Витамины вокруг нас (врач-педиатр)

3-й год

1. Профилактика эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность) (психолог)
2. В мире прекрасного (преподаватель ДМШ)
3. Встреча с участниками студии «Горница»
4. Профессия — журналист (встреча с корреспондентом местной газеты)

4-й год

1. Береги здоровье смолоду! (детский врач)
2. Профилактика алкоголизма и табакокурения (социальный педагог)
3. Профилактика наркомании (ИДН)
4. Как быть другом (психолог)

Экскурсии

1-й год — По безопасному маршруту в детскую библиотеку, в ДМШ;

2-й год — в аптеку, в пожарную часть;

3-й год — в районный музей;

4-й год — в церковь.

Работа с родителями. Главная задача — сформировать здоровый досуг семьи.

Тематика родительских собраний

1-й год. Здоровье ребёнка – основа успешности в обучении (проблемная лекция). Режим дня в жизни школьника (семинар-практикум)

2-й год. Путь к здоровью (собрание-калейдоскоп). Что нужно знать родителям о физиологии младших школьников? (Полезные советы на каждый день)

3-й год. Спортивные традиции нашей семьи (Круглый стол). Эмоциональное состояние

4-й год. Как уберечь от неверного шага? (Профилактика вредных привычек)

Ежегодно: Итоговое собрание «Неразлучные друзья – родители и дети». Парад достижений учащихся (Ежегодная церемония вручения премии «Ученик года» по номинациям)

Тематика консультативных встреч

1. Гигиенические требования к организации домашней учебной работы.

2. Комплекс микропауз при выполнении домашней работы.

3. От чего зависит работоспособность младших школьников?

4. Утомляемость младших школьников, способы предупреждения утомляемости.

5. Профилактика близорукости.

6. Профилактика нарушения осанки.

7. Упражнения на развитие внимания.

8. Упражнения на развитие зрительной и слуховой памяти.

9. Упражнения на развитие логического мышления.

10. Предупреждение неврозов.

Циклограмма работы класса

| | |
|----------------------|---|
| Ежедневно | Утренняя гимнастика (перед уроками), контроль за тепловым, санитарным режимом и освещённостью, обеспечение горячим питанием, выполнение динамических, релаксационных пауз, профилактических упражнений и самомассажа на уроках, прогулки. |
| Еженедельно | Выпуск «Страничек здоровья», работа в кружках, спортивных секциях, занятия в «Школе здоровья», проведение уроков на свежем воздухе. |
| Ежемесячно | Заседание клуба «Здоровье», консультационные встречи с родителями, диагностирование, генеральная уборка классной комнаты. |
| Один раз в четверть | Занятие клуба интересных встреч, классные семейные праздники, экскурсии, родительские собрания. |
| Один раз в полугодие | Дни открытых дверей (для родителей), посещение кабинета стоматологии. |
| Один раз в год | Медицинский осмотр, операция «Витаминный чай», заполнение паспорта здоровья, профилактика гриппа и других вирусных инфекций, День здоровья, праздник здоровья. |

Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- организацию качественного горячего питания учащихся, в том числе горячих завтраков;
- оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- наличие помещений для медицинского персонала;
- наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопеды, учителя физической культуры, психологи, медицинские работники).

Ответственность и контроль за реализацию этого блока возлагаются на администрацию образовательного учреждения.

Предполагаемый результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

Связи, устанавливаемые для реализации программы

Внутренние: учитель физкультуры, школьная медсестра, социальный педагог, психолог, школьный библиотекарь.

Внешние: детская библиотека, спортивные секции, ДЮСШ.

Критерии результативности:

- автоматизм навыков личной гигиены;
- эффективность программы оценивается по результатам диагностик (экспресс-диагностика показателей здоровья первоклассников; анкеты для родителей «Здоровье ребёнка», «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?»; для учащихся – «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).