

#### **4.1.7. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни**

##### **Пояснительная записка**

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

Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Научные данные последних лет и анализ опыта практической работы психологов в учреждениях образования свидетельствуют, что основным фактором, предупреждающим различные психические нарушения в развитии ребенка, является полноценное психическое развитие детей на каждом этапе онтогенеза.

Реализация потенциальных возможностей развития детей зависит от создания условий, соответствующих сензитивности возрастного периода.

Федеральный государственный образовательный стандарт указывает на необходимость формирования у учащихся приоритета безопасного, здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям как личностный результат освоения основной образовательной программы.

Материально-техническая база НОЧУ СОШ «ЮДЖИН-ЦЕНТР» позволяет реализовывать требования стандарта в полном объеме.

Формирование здорового образа жизни закладывается в детском возрасте и примером в этом служит окружающая среда. Являясь учреждением полного дня, НОЧУ СОШ «ЮДЖИН-ЦЕНТР» предоставляет учащимся возможность вести здоровый образ жизни и формирует положительное отношение к данной установке.

В учебный план включены уроки физической культуры (в спортивном клубе и в бассейне), дополнительные спортивные занятия в течение учебного дня. Это занятия по курсам «Подвижные игры», «Плавание», «Теннис», «Волейбол», «Шахматы». Ежедневная

физическая нагрузка предусматривает систематический профилактический осмотр учащихся врачами медицинской службы школы.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 29.12.2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. изменений № 1 от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 от 25.12.2013 № 72, изменений № 3 от 24.11.2015 № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 10.07.2015г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Здоровье человека во многом определяется его умением выстраивать здоровьесберегающую модель поведения, а также личностной позицией в выборе жизненных ценностей. Естественно, ведущим звеном в решении задач формирования осознанного поведения выступает система воспитания и образования. Основной характеристикой культуры обучающегося в рамках поставленной проблемы будет являться его отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, а поведенческий результат будет служить показателем социальной зрелости личности.

Здоровый образ жизни школьника – это:

- Благоприятное социальное окружение
- Духовно-нравственное благополучие
- Оптимальный двигательный режим (культура движений)
- Закаливание организма
- Рациональное питание
- Личная гигиена

- Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ).
- Положительные эмоции.

Культура здорового и безопасного образа жизни условно включает три компонента, которые взаимосвязаны и взаимозависимы:

- когнитивный;
- мотивационный;
- поведенческий (деятельностный).

Когнитивный компонент, в котором обучающиеся приобретают знания, усваивают стандарты и правила здоровьесберегающего поведения, получают, добывают самостоятельно информацию, работают с ней (осмысливают, сопоставляют, оценивают, выделяют существенное, обобщают, делают выводы, прогнозируют; происходит усвоение знаний по разделам программы). Данный компонент является основой, побудителем для следующего – мотивационного.

Мотивационный компонент формирует мотивы здоровьесберегающего поведения. Знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребенка в семье и образовательном учреждении. Индивидуальное развитие личности школьника опосредовано базовыми потребностями, возможностями их реализации и определенными закономерностями развития мотивационной сферы.

Поэтому важно создать условия для формирования положительных установок, мотивации на здоровый и безопасный образ жизни. Учитель актуализирует имеющиеся знания ребенка, помогает в приобретении новых, побуждает к активному их применению, заинтересовывает в необходимости учиться сохранять и беречь здоровье, формирует ответственное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих. Мотивационный компонент стимулирует поведение человека, вызывает потребность действовать именно так, а не иначе.

Поведенческий (деятельностный) компонент выстраивает определенные линии поведения ответственной личности за свое здоровье. В процессе формирования у обучающихся иерархической системы ценностей, обеспечивающих стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, происходит освоение ими навыков здоровьесберегающего поведения. Полученные знания и социальный опыт трансформируются в определенные стереотипы поведения, становятся личностной необходимостью для человека. Учитель направляет активность учащегося на освоение правил сохранения здоровья, применение этих правил в специально созданных ситуациях, в быту и повседневной жизни.

Задачи программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- развитие познавательной активности, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора младших школьников в области знаний о человеке и составляющих его здоровья;
- формирование навыков личной гигиены как жизненной необходимости;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, потребностей здорового образа жизни;
- профилактика заболеваний, укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности ученика;
- формирование представлений об эмоционально-волевой сфере и развитие навыков психоэмоциональной разгрузки (релаксации);
- овладение приемами управления своим поведением;
- формирование представления о здоровом питании, его режиме,
- выработка правильного «пищевого поведения»;
- формирование умения правильно организовывать режим дня;
- развитие умения общаться с окружающими, сопереживать, принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены как жизненной необходимости;
- повышение двигательной активности младших школьников;
- профилактика вредных привычек;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Содержание программы формирования

экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Программа здорового и безопасного образа жизни включает два модуля.

В рамках первого модуля проводится организация мониторинга здоровья и психофизического развития обучающихся:

- изучение состояния медицинского здоровья обучающихся;
- диагностика психологического развития обучающихся;
- определение соответствия состояния и содержания здания и помещений образовательного учреждения санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда

обучающихся;

- необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для ранения и приготовления пищи;
- организация качественного горячего питания учащихся;
- оснащенность кабинетов, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем;
- наличие квалифицированных специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (логопед, учитель физической культуры, психолог, медицинские работники).

Второй модуль предполагает работу с обучающимися и их родителями (лицами, их заменяющими) по формированию здорового и безопасного образа жизни.

Реализация содержания программы осуществляется как в рамках образовательной деятельности на уроках, так и во внеурочной деятельности.

Программа включает разделы, каждый из которых реализует конкретную цель.

Раздел 1. Знание о своем организме и его состоянии

Цель: формирование у учащихся знания о функционировании человеческого организма, причинах возникновения болезней и путях их профилактики.

Содержание (реализуется на уроках окружающего мира и ОБЖ).

Мой организм. Части тела животных и людей. Органы чувств. Почему вредны шум, громкие звуки и музыка? Почему болят зубы? Как сделать, чтобы зубы были здоровыми? Как сохранить улыбку красивой? Зачем человеку кожа? Кожа – надежная защита организма. Если она повреждена, необходимо применение обеззараживающих средств, наложение простейших повязок. Уход за глазами, ушами, полостью рта, волосами, кожей. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.

Внутренние органы Их функции.

Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.

Что такое здоровье? Причины болезни. Признаки болезни. Почему необходимо своевременное обращение к врачам? Домашняя аптечка. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.

Дыхание – основное свойство всего живого. Чем мы дышим? Как мы дышим? Как дышат животные и растения? Чистый воздух – это здоровье. Как дышат девочки и мальчики? Правильно ли мы дышим? Какие опасности угрожают дыханию? Как помочь человеку, если он потерял сознание Чистый воздух и инфекционные болезни. Почему вредна пыль дома и на улице? Проветривание помещений. Гигиена жилища (влажная

уборка). Как сохранять воздух чистым? Легкие и чистота. Дыхательные упражнения. Режим и правила дыхания. Способы искусственного дыхания.

Как организм помогает себе сам. Здоровый образ жизни. Способы самопознания: определение ведущего глаза, уха. Определение индивидуального места посадки в классе как один из приемов саморегуляции.

## Раздел 2. Путешествие в мир чувств и желаний.

Цель : информировать учащихся об особенностях чувств, эмоций, желаний, воли; формировать знания о способах сохранения и укрепления психического здоровья человека.

Содержание (реализуется на занятиях с психологами, на классных часах, при просмотре учебно-познавательных фильмов и чтении научно-познавательной литературы, в проектной деятельности учащихся)

Какие бывают потребности? Все ли желания нужно удовлетворять? Все ли желания выполнимы? У всех ли желания одинаковые? Как научиться уважать желания других? Как воспитать в себе сдержанность? Формула «Хочу, могу, должен».

От чего зависит мое настроение? Как его сохранить хорошим? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Положительные и отрицательные эмоции. Оптимизм и пессимизм. Умеешь ли ты управлять своими эмоциями? Мышечная релаксация. Снятие напряжения водой. Ароматерапия. Как влияют эмоции на общение с людьми?

Как воспитывать уверенность и бесстрашие? Включение системы «табу» для социально неприемлемых и опасных для здоровья желаний. Толерантное поведение.

## Раздел 3. Режим дня

Цель: информировать школьников о цикличности и закономерности состояния человека в течение суток, формировать психогигиенические основы знаний для правильной организации режима дня.

Содержание (реализуется на уроках окружающего мира, классных часах, самоподготовке)

Есть ли режим в природе? Необходим ли режим дня человеку? Значение режима дня для сохранения здоровья учащихся и успешной работы в школе. Примерный режим дня для учащихся.

Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха. Назначение и выполнение физкультминуток и динамических пауз. Как нужно отдыхать на перемене и почему?

Индивидуальный режим дня и время приготовления уроков. Правила организации рабочего места для выполнения домашнего задания. Привычка к рациональному распорядку дня, его соблюдение.

Раздел 4. Как следует питаться (реализуется на уроках окружающего мира и ОБЖ, классных часах, экскурсиях)

Цель: формирование у школьников знания о полезных и вредных продуктах, рационе питания, влиянии питания на здоровье людей.

Содержание

Чем питаются животные и растения? Какие продукты полезны растущему организму? Как следует выбирать продукты? Какой у тебя аппетит? Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Заболевания, обусловленные неправильным питанием. Почему нужно употреблять разнообразные продукты? Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.

Что такое рацион? Основные правила здорового питания: сохранение нормального веса; уменьшенное количество жиров, сахара и соли в пище. Рациональное питание. Режим питания. Гигиена продуктов питания.

Раздел 5. Наша безопасность и ответственность за состояние здоровья.

Цель: формирование у школьников безопасного поведения, предупреждение вредных привычек.

Содержание (реализуется на уроках окружающего мира и ОБЖ, классных часах, при просмотре учебно-познавательных фильмов, чтении научно-познавательной литературы и проектной деятельности).

Купание. Правила безопасности на водоемах зимой и летом. Как не попасть в беду? Как оказать первую помощь?

Если жарко и солнечно. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожениях.

Если на улице дождь и гроза. Природные катаклизмы. Правила поведения в экстремальных ситуациях.

Основные правила дорожного движения. Ты и транспорт.

Чем опасен электрический ток? Пожары.

Что мы знаем про кошек и собак? Укусы насекомых.

Что такое отравление?

Если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет.

Почему некоторые привычки называются вредными? Как отучить себя от вредных привычек? Опасности взрослого мира.

Знакомые и незнакомые люди. Как вести себя среди людей? Стоит ли доверять незнакомым людям. Что такое осторожность?

Как сделать здоровье главной ценностью в своем поведении, общении, жизни? Как принимать решения и делать выбор в пользу своего здоровья, своих близких и других людей? Что конкретно ты можешь сделать, чтобы быть здоровым?

Раздел 6. Мы в мире людей.

Цель: раскрыть учащимся секреты межличностных отношений, научить быть толерантными, проявлять эмпатию, поддерживать дружеские отношения со сверстниками и взрослыми.

Содержание (реализуется на занятиях с психологами, на классных часах).

Что такое самовоспитание? Как правильно принять решение, как предвидеть последствия своих поступков? Основные правила общения с ровесниками, родителями, учителями и другими старшими людьми. Зависит ли здоровье от микроклимата в классе?

Что такое конфликты? Почему возникают конфликты между людьми? Как найти пути разрешения конфликтной ситуации?

Раздел 7. Движение – это здоровье

Цель: формирование у школьников опыта сохранения физического здоровья благодаря двигательной активности.

Содержание

Что нужно двигательной системе для нормальной работы? Мышцы и тренировка.

Утренняя зарядка и другие виды физической активности (подвижные игры, спорт, физкультура, физическая работа дома, прогулки). Почему это важно?

Физическая активность – образ жизни, залог долголетия. Как избежать заболеваний двигательной системы?

Значение активного отдыха после классных занятий для снятия утомления. Рациональный отдых во время школьных каникул и в выходные дни.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает следующие мероприятия:

- лекции, семинары, консультации по вопросам здоровья ребенка, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей;
- ознакомление родителей (законных представителей) с необходимой научно-методической литературой (справочники, книжные выставки);
- организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.



Планируемые результаты программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Учащиеся должны:

- знать строение организма человека, называть основные части тела;
- иметь представление об этапах пищеварения, о роли основных питательных веществ для развития организма;
- уметь правильно выстраивать рацион питания, знать о пользе и вреде различных продуктов питания;
- знать строение полости рта, зубов, уметь выполнять правила ухода за зубами, получить представление о продуктах, влияющих на зубную эмаль;
- иметь первичное представление об органах дыхания; использовать приемы оздоровительного дыхания;
- усвоить простейшие упражнения для укрепления и сохранения зрения и слуха;
- научиться соблюдать правила личной гигиены;
- иметь представления об эмоциях, чувствах, настроении и методах саморегуляции;
- уметь правильно составить распорядок дня;
- знать основные правила поведения на улице, на воде, дома, в общественных местах, на транспорте и в ситуациях природных катаклизмов;
- уметь оказывать первую помощь при травмах, кровотечениях, укусах, различных отравлениях, тепловых ударах и обморожениях, поражении электрически током;
- соблюдать меры безопасности в общении в незнакомыми людьми;
- сформировать отрицательное отношение к вредным привычкам, знать о последствиях для здоровья употребления алкоголя, никотина и психоактивных веществ;
- уметь выстраивать межличностные отношения со сверстниками и взрослыми, в том числе в ситуации конфликта;
- обладать толерантностью и развитой эмпатией;
- закрепить основные понятия о закаливании;
- понимать значение двигательной активности для нормального функционирования организма человека;
- вести активный, физически насыщенный образ жизни;
- соблюдать правила безопасности при занятиях физкультурой и спортом.

Объективными показателями успешности комплекса мероприятий, предлагаемых в данной программе, будут являться:

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