

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Программа формирования экологической 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.

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 в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от «29» декабря 2010г. №189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011г.);
- Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);
- Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);

- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Концепция УМК «Школа России».

Программа сформирована с учётом ***факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:***

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
- чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обуславливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагоприятных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, 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,

неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Задачи формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- сформировать представление об основах экологической культуры на примерах экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования 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;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- сформировать умения безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных ситуациях.

Направления реализации программы

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

Актуальность работы по формированию здорового образа жизни детей понимает каждый работник школы.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. Особое внимание уделяется вопросу создания комфортных условий для учащихся — это организация индивидуального сопровождения, чистота и уют в классах.

В школе работает ***столовая***, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время.

Право на бесплатное питание в нашей школе имеют следующие категории учащихся: дети из многодетных семей, малообеспеченных семей, инвалиды, сироты (опекаемые).

Частично оплачивается из бюджета питание для следующих категорий учащихся: все учащиеся начальной школы (завтрак), туб. инфицированные учащиеся, дети, страдающие хроническими заболеваниями.

В столовой работает буфет, где учащиеся могут приобрести продукцию разнообразного ассортимента, допущенную и одобренную нормами санитарно - эпидемиологических служб.

Столовая пользуется услугами комбината школьного питания «Юность».

В школе работает оснащенный **спортивный зал**, имеется спортивная площадка, оборудованная необходимым игровым и спортивным инвентарём, который можно использовать не только для уроков физической культуры, но и для организации спортивных и физкультурных программ во внеурочное время. На площадке перед школой – современный стадион с искусственным покрытием, спортивными тренажерами, используемый для занятий спортом как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Кроме этого, в школе есть тренажерный зал, оборудованный современными тренажерами.

С целью заботы о здоровье ученика в школе ведется работа по ремонту и замене ламп освещения, мебели, теплосети, утепление окон.

В школе работает современный **медицинский кабинет** для оказания первой медицинской помощи детям. Создан информационный банк данных о состоянии здоровья школьников.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов**: логопед, учителя физической культуры высшей квалификационной категории, социальный педагог.

2. Использование возможностей УМК «Школа России» в образовательном процессе.

Система учебников «Школа России», выбранная для реализации ОП НОО в нашей школе формирует установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни, на формирование экологически целесообразного образа жизни. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом, экологической безопасностью.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности»), «Чему учит экономика» и др. и темы: «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?».

С 2014/2015 года в курс «Окружающий мир» с 1 по 4 классы добавлен модуль «Дорожная безопасность».

При выполнении упражнений на уроках **русского языка** учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой.

Формированию бережного отношения к материальным и духовным ценностям России и мира способствуют разделы, темы учебников, художественные тексты, упражнения, задачи, иллюстративный и фотоматериал с вопросами для последующего обсуждения.

В курсе «Технология» при первом знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним. В учебнике 1 класса в разделе «Человек и информация» показаны важные для безопасного передвижения по улицам и дорогам знаки дорожного движения, а также таблица с важнейшими

номера телефонов, которые могут потребоваться ребенку в критической ситуации.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

Развитию мотивации к творческому труду, работе на результат служат материалы рубрики «Наши проекты», представленной в учебниках 1-4 классов **по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру.**

Содержание материала рубрики «Наши проекты» выстроено так, что способствует организации проектной деятельности, **как на уроке, так и во внеурочной работе.**

3. Рациональная организация урочной и внеурочной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.

Организация образовательного процесса строится с учетом ***гигиенических норм и требований*** к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях).

В учебном процессе педагоги применяют ***методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям***

обучающихся. Используемый в школе учебно-методический комплекс «Школа России» содержит материал для регулярного проведения учеником самооценки результатов собственных достижений на разных этапах обучения: в результате работы на конкретном уроке, в результате изучения темы или раздела, в результате обучения в том или ином классе начальной школы. Система заданий направленных на самооценку результатов собственных достижений, их сравнение с предыдущими результатами, на осознание происходящих приращений знаний, способствует формированию рефлексивной самооценки, личностной заинтересованности в приобретении, расширении знаний и способов действий. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Систематически ведется контроль за соблюдением гигиенических норм организации учебного процесса, на основе которого создаются рекомендации по предупреждению перегрузки учащихся, профилактике хронических заболеваний (сколиозы, болезни глаз и другие).

В школе строго соблюдаются все требования к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В настоящее время все кабинеты начальной школы оборудованы интерактивными досками.

В школе есть компьютерный класс, планируется увеличить количество компьютерных классов, с тем, чтобы каждый учащийся имел возможность на уроках пользоваться компьютерной техникой.

В соответствии с нормами использования ТСО на уроках в начальной школе введен следующий режим использования компьютерной техники на уроках:

| | | | |
|-------|---|--|---|
| Класс | Максимальное время просмотра изображения с помощью проектора, | Максимальное время индивидуальной работы за монитором компьютера, мин. | Максимальное время прослушивания аудиозаписей, мин. |
|-------|---|--|---|

| | мин. | | |
|------|-------------------|--------------------|-------|
| | статичес- кого | динами- ческого | |
| 1--2 | 10 | 15 | 15 20 |
| 3--4 | 15 | 20 | 15 20 |

После использования ТСО, связанного со зрительной нагрузкой, необходимо проведение комплекса упражнений для профилактики утомления глаз, после статических занятий необходимо обеспечить двигательную активность ребенка.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности **индивидуальные особенности развития учащихся**: темп развития и темп деятельности. В урочной и внеурочной деятельности учтены психологические и возрастные особенности младших школьников, различные учебные возможности детей. В этой связи и для достижения указанных личностных результатов в учебниках всех предметных линий представлены разнообразные упражнения, задачи и задания, обучающие игры, ребусы, загадки, которые сопровождаются красочными иллюстрациями, способствующими повышению мотивации обучающихся, учитывающими переход детей младшего школьного возраста от игровой деятельности (ведущего вида деятельности в дошкольном возрасте) к учебной.

В школе ведется контроль состояния здоровья детей и профилактика заболеваний на основе :

- анализа медицинских карт учащихся;
- мониторинга физического развития;
- учета посещаемости уроков физкультуры, занятости в спортивной оздоровительной деятельности.

Существенное значение необходимо придается профилактике заболеваний учащихся. В данном направлении осуществляется следующий комплекс мероприятий:

- медицинское обследование учащихся;
- соблюдение гигиенических норм и правил учащихся;
- соблюдение норм освещения и отопления в классах и школе;
- контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы классов;
- предупреждение распространения инфекционных заболеваний среди учащихся;
- беседы, лекции, просмотр научно-популярных программ, фильмов на тему здорового образа жизни.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в различных формах внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию часа активных движений (динамической паузы) между 3-м и 4-м уроками;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;

- организацию работы спортивных секций дополнительного образования и создание условий для их эффективного функционирования (секция «Спортивно-боевые единоборства»)
- организацию внеурочной деятельности во всех классах начальной школы по спортивно-оздоровительному направлению; социальному направлению;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, школьного, районного и городского уровня (конкурсы «Веселые старты», «Папа, мама, я — спортивная семья», фестиваль «Крепкий орешек», соревнования по минифутболу, лыжные соревнования «Лыжня России», велосипедные соревнования «Конь на колесах», игра по станциям «Школа пешеходных наук», районный праздник «Родители — водители», районный конкурс «Безопасное колесо»).

5. Дополнительные образовательные программы

- внедряются в систему работы образовательного учреждения, направлены на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных модулей или компонентов, включаются в учебный процесс: «Разговор о правильном питании», «Дорожная безопасность», «Изучение основ пожарной безопасности», «Безопасность человека — забота об окружающей среде», «Экология».

Программы, направленные на формирование ценности здорового, экологически целесообразного образа жизни, предусматривают различные формы организации занятий, например,

- интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
- организацию внеурочной деятельности по социальному направлению;
- проведение уроков, дней здоровья. Урок здоровья — игровое занятие, посвященное всем аспектам здоровья. В ходе занятия

ученикам не навязывается какая-то точка зрения: ответы на актуальные вопросы здоровьесозидания дают сами дети.

- проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий.
- туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- – коллективно-творческие дела по примерным темам: «Вредные и полезные для здоровья привычки», «Человек есть то, что он ест», «Убийцы людей – табак, алкоголь, наркотики», «Болезни, которые порождают увлечения компьютерными играми, телевидением», «Экологическая безопасность — что это значит?», «Можно ли словом помочь человеку (убедить в чем-то, отказаться от вредных привычек т.п.)?» и т.п.;
- – экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- – встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни (путешественники, любители активного отдыха), сумевшими сохранить хорошее здоровье в сложной ситуации (преклонный возраст, травма и т.п.), с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.
- - «Дневник здоровья школьника» - рабочая тетрадь, заполняя которую, школьник задумывается о своем здоровье и методах его сохранения и укрепления. Заполнять «Дневник здоровья» ребенок может в школе и дома.

6. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Складывающаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов следующей тематики: «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Личная гигиена школьника», « Воспитание правильной осанки детей», « Организация правильного питания в семье», «Семейная профилактика проявления негативных привычек», организация индивидуальных консультаций родителей педагогами.
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма .

В частности, по желанию родителей дважды в год организовывается выездной саногенетический мониторинг — динамическое наблюдение за состоянием здоровья учащегося и оценка адаптационных возможностей его организма. Результаты этого мониторинга представляются в виде индивидуальных профилей ученика — санотипов, выдаваемых родителям в печатной или электронной форме — электронный паспорт здоровья ребенка. Родителям также выдаются адресные рекомендации. Таким образом, интеграция усилий педагогов и медицинских работников расширяет возможности профилактики заболеваний школьников.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы.

Приложение 1

Примерные темы классных часов по вопросам гигиены, охраны здоровья и формирования здорового образа жизни

- 1 *Цикл бесед «Гигиена школьника»*
- 2 *«Чтобы зубы не болели»*
- 3 *«Беречь глаз как алмаз»*
- 4 *«Да здравствует мыло душистое»*
- 5 *«О хороших привычках»*
- 6 *«Умеем отдыхать»*
- 7 *«Загадка доктора Неболита»*
- 8 *«Ты и телевизор»*
- 9 *«ТВ+здоровье»*
- 10 *«Твой режим дня»*
- 11 *«Не видать грязнулям счастья»*
- 12 *«Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение»*
- 13 *Цикл классных часов «Как уберечь себя от беды»*
- 14 *Цикл классных часов «Наше здоровье в наших руках»*
- 15 *Инструктаж по предупреждению травматизма (ПДД, поведение на уроках физкультуры и др.)*

Примерные темы университета (индивидуальных консультаций) для родителей по проблеме формирования здорового образа жизни

- 1. Здоровье ребенка в руках взрослого*
- 2. Здоровая семья: нравственные аспекты*
- 3. На контроле здоровье детей*
- 4. Режим труда и учебы*
- 5. Физическое воспитание детей в семье*
- 6. Алкоголизм, семья, дети*
- 7. Вредные привычки у детей*
- 8. Вопросы, которые нас волнуют*
- 9. Взрослые проблемы наших детей*
- 10. Физическое развитие школьника и пути его совершенствования*
- 11. Социальный вред алкоголизма*
- 12. Психология курения*
- 13. Нецензурная брань тоже болезнь*