**II ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ**

**«Здоровьесберегающие технологии в современном образовании»**

**Конкурс «ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ-2016»**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №76»

**Номинация: «Здоровьесберегающая программа»**

****

**Программа**

**«Воспитание экологической культуры, культуры здорового и**

**безопасного образа жизни»**

****

**Директор МАОУ «СОШ № 76» Летягина Людмила Васильевна**

**Контактное лицо: Купрякова Ирина Викторовна**

**Сот. 89521610004**

e-mail [Vdovina.svetochka@mail.ru](mailto:Vdovina.svetochka@mail.ru)

**Программа воспитания экологической культуры, культуры здорового**

**и безопасного образа жизни.**

**Пояснительная записка**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни – это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психо-эмоционального, духовно - нравственного, интеллектуального и социального здоровья.

Программа направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы благодаря сохранению и укреплению здоровья как биосоциальной базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе своего жизненного пути. При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека.

Методологические подходы программы формирования здорового образа жизни и культуры здоровья основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний.

**Принципы реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Актуальность | Отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией. |
| Доступность | Оптимальный для усвоения объём информации. |
| Положительное ориентирование | Уделяется внимание позитивным стилям жизни. Показ положительных примеров. |
| Последовательность | Выделение основных этапов и блоков, а также их логической преемственности. |
| Системность | Постоянный, регулярный характер осуществления. |
| Целостность и активность | Повышение активности учащихся в вопросах здоровья, ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих. |

Состояние здоровья зависит от образа жизни. Образ жизни, в свою очередь, тесно

связан с культурой населения и является результатом воспитания индивидуума, итогом воздействия общественных институтов - семьи, школы и общества в целом, формируется в процессе развития человека, создавая, таким образом, в тесной взаимосвязи межличностных и общественных взаимоотношений стиль или образ жизни. Осознанное ведение здорового образа жизни подразумевает применение целесообразных и доступных способов гармонизации единства организма с окружающей средой. Для этого, помимо собственного желания, необходимы определенные гигиенические знания у детей и подростков, а также должны быть

созданы социокультурные условия для реализации оздоровительных мероприятий.

Следовательно, обязательным компонентом программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является создание в школе условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Достижение и закрепление оздоровительного эффекта педагогической деятельности невозможно без соблюдения санитарно-гигиенических требований и правил и применения коррекционно-восстановительных технологий для детей с нарушениями здоровья.

**Нормативно-правовая и документальная основа реализации программы**

1. Закон «Об образовании» (ст. 9, 13, 14, 15, 32);
2. Типовые положения об общеобразовательном учреждении разных типов и видов (Постановления Правительства РФ);
3. СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189, зарегистрирован в Минюсте России 3 марта 2011 г); раздел Х «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса»;
4. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
5. Нормативные документы Министерства образования и науки РФ:

* Приказ от 09.03.2004. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011-2012 год»
* Приказ от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования».

**Факторы, оказывающие существенное влияние на состояние здоровья детей:**

* неблагоприятные социальные и экономические условия;
* факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья подростков;
* чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье подростков и всего населения страны в целом;
* активно развиваемые в подростковом возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения обучающихся к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьѐзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребѐнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

**Цели реализации программы:**

1. Формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни,
2. Понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей общества,
3. Создание социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечение организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Образовательно-воспитательной деятельности:**

* формирование у обучающихся здоровьеполагающего мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
* формирование представление об основных компонентах экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни;
* воспитание ценностного отношения к своему здоровью и к здоровью окружающего сообщества путем соблюдения гигиенических, профилактических и эпидемиологических правил поведения;
* формирование способности делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* формирование способности самовоспитания и укрепления воли обучающегося путем внутренней установки личности поступать не во вред здоровью и вопреки пагубным желаниям, привычкам и модным тенденциям.

**Организация образовательного процесса и педагогической деятельности:**

* осуществление образовательной деятельности на основе ценностной ориентации на здоровье и здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса;
* создание в образовательном учреждении, условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;
* организация образовательного процесса в школе таким образом, чтобы в ней каждый участник совместной образовательной деятельности имел бы возможность управлять своим здоровьем, создавая при этом необходимые условия для развития творческой, поисковой активности в познании себя;
* создание системы преемственности знаний и опыта обучающихся на каждой ступени образования по программе формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Организация Административно-управленческой деятельности:**

* создание адекватной материально-технической, ресурсной базы и кадрового обеспечения для реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни всех участников образовательного процесса;
* внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
* организация административного контроля над соблюдением требований СанПиН;
* осуществление профилактических мер по предотвращению ухудшений санитарно-гигиенических условий в образовательном учреждении;
* активное использование административных и общественных ресурсов для развития материальной базы образовательного учреждения с целью повышения уровня состояния и содержания внутренних помещений, прилежащих территорий и привлеченных для оздоровительной деятельности дополнительных социальных объектов;
* организация повышения квалификации и просвещения педагогических кадров по вопросам здоровьесберегающего сопровождения обучающихся и здорового образа жизни.

**Содержание программы.**

Содержание программы опирается на особое понимание воспитания культуры здоровья, которая, в свою очередь, представляет собой совокупность жизненных ценностей и личностных предпочтений, в числе которых важное место занимает здоровый образ жизни.

Процесс формирования здорового образа жизни подразумевает воспитательно-образовательное взаимодействия взрослых и детей на всех этапах общего образования. В рамках такого взаимодействия у обучающихся складывается целостное восприятие окружающей действительности в системе ценностных отношений. Культура здоровья ассимилирует компоненты социальной, экологической, этнической культур.

Совокупный результат реализации программы направлен на развитие многогранной личности, способной ориентироваться в мире человеческих отношений и в своем собственном мире. Для этого необходимо построение целостного образовательного процесса как совокупности интегративных процессов: воспитательного, образовательного, социально-психологической поддержки, самовоспитания, взаимодействия с социумом, прежде всего с родителями.

В соответствии с ключевыми целями и задачам программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется в пять блоков.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название | Содержание |
| 1. | *Здоровьесберегающая инфраструктура школы* | * содержание здания и помещений школы в соответствии с СанПиН; * оснащенность спортивного зала, спортплощадки   необходимым инвентарѐм;   * оснащение медицинского кабинета, комплектация   аптечек;   * оснащение школьной столовой * организация питания * квалифицированный состав специалистов (медицинский работник, психологи, логопеды) * оснащение учебных кабинетов современной мебелью, отвечающей СанПиН. |
| 2. | *Рациональная*  *организация учебного процесса* | * Соблюдение гигиенических норм и требований к   организации и объѐму учебной и внеучебной деятельности и внеучебной нагрузки (домашние задания)   * Использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям * Строгое соблюдение всех требований к использованию ИКТ * Рациональная и соответствующая требованиям   организация уроков.   * Учѐт индивидуальных особенностей обучающихся |
| 3. | *Организация физкультурно –*  *оздоровительной работы* | * Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп здоровья * Организация занятий по ЛФК * Организация динамических пауз на уроках * Организация динамических перемен * Организация спортивных секций * Регулярное проведение спортивно – оздоровительных мероприятий. |
| 4. | *Просветительско-*  *воспитательная*  *работа* | * Включение в систему работы школы образовательных программ, направленных на формирование ценности здоровья и ЗОЖ * Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактика вредных привычек * Проведение Дней здоровья, спортивных соревнований, спартакиад * Приобретение необходимой научно–методической   литературы, наглядных пособий |
| 5. | *Профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья* | * Профилактика нарушений зрения, осанки, лор -заболеваний, витаминизация * Регулярный анализ состояния здоровья обучающихся * Система комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям |

**Основные направления, ценностные установки и планируемые результаты формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления  формирования здорового образа жизни | Ценностные установки | Планируемые результаты формирования  культуры здорового и безопасного образа жизни |
| *Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни* | Здоровье физическое, стремление к здоровому образу жизни.  Здоровье нравственное, психологическое, нервно-психическое и социально-психологическое. | * У обучающихся сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей. * Учащиеся имеют четкое представление о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека. * Обучающиеся продолжают развивать   опыт здоровьесберегающей деятельности.   * Учащиеся имеют четкое представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества. * Обучающиеся знают о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. |
| *Создание здоровьесберегающей*  *инфраструктуры образовательного учреждения.* | Ценность здоровья и здорового образа жизни. | * Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, электробезопасности, антитеррористиче6ской безопасности требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. |
| *Рациональная организация*  *образовательного процесса.* | Отношение к здоровью детей как главной ценности. Ценность рациональной организации учебной деятельности. | * Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объѐму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения. |
| *Организация физкультурно-оздоровительной работы* | Положительное отношение к двигательной активности и совершенствования физического состояния | * Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках   физкультуры, в секциях).   * Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера. |
| *Реализация дополнительных образовательных программ.* | Ценность здоровья и здорового образа жизни | * Эффективное внедрение в систему работы образовательного учреждения программ направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включѐнных в учебный процесс. |
| *Просветительская работа с родителями (законными*  *представителями).* | Отношение к здоровью детей как главной ценности семейного воспитания. | * Эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п. |

**Взаимосвязь направлений, задач, видов и форм воспитания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления формирования здорового образа жизни | Задачи формирования здорового образа жизни | Виды и формы здоровьесберегающих мероприятий |
| *Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.* | Развитие у детей желания заботиться о своем здоровье.  Обеспечение заинтересованного отношения педагогов, родителей к здоровью детей. | 1. Беседа (классные часы):  * Режим дня. * Закаливание организма. * Культура поведения в общественных местах. * Культура питания. * Культура одежды * Профилактика простудных заболеваний * Береги здоровье смолоду и др.  1. Тренинговые занятия психолога. 2. Оформление классных уголков здоровья, гигиены, профилактики простудных заболеваний. 3. Привлечение родителей для проведения   профилактической работы по сохранению здоровья.   1. Проведение медицинских осмотров, витаминизации, диспансеризации, разъяснительной работы во время эпидемий. |
| *Создание*  *здоровьесберегающей инфраструктуры ОУ* | Обеспечение условий для сохранения и развития здоровья обучающихся | 1. Обеспечение пищевого рациона (достаточность, сбалансированность,  правильность, сочетание продуктов)  2. Обеспечение санитарного состояния учебного помещения – отопление, вентиляция, освещенность, водоснабжение, канализация.  3. Недопущение использования вредных для здоровья красок и других материалов в процессе ремонта классных комнат и помещения школы  4. Эстетическое оформление классов и школы.  5. Укомплектованность штата учителей физической культуры, инструкторов по ЛФК, руководителей спортивных секций, психологов, медицинских работников, социальных работников.  6. Оснащение физкультурного зала,  спортплощадок необходимым  оборудованием и инвентарем  (медицинским, спортивным, игровым) |
| *Рациональная организация образовательного процесса* | Повышение эффективности учебного процесса, снижение чрезмерного функционального напряжения и утомления, условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.  Обеспечение возможности  обучающимся осуществлять учебную и внеучебную деятельности в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями. | 1. Организация режима ступенчатого   повышения нагрузки для учащихся пятых классов с целью обеспечения адаптации к новым условиям обучения.   1. Валеологический анализ расписания уроков. 2. Организация дежурства администрации, учителей на переменах в целях профилактики травматизма. 3. Оптимальное расписание организации горячего питания. 4. Предотвращение перегрузки обучающихся домашними заданиями. 5. Организация активного отдыха на переменах. 6. Контроль правильного использования ТСО. 7. Валеологический анализ урока. 8. Повышение валеологической грамотности учителей 9. Недопустимость использования в отношении обучающихся и учителей непроверенных оздоровительных систем и методов. 10. Инструктаж сотрудников школы и обучающихся правилам охраны труда во время урока и вне его. 11. Отслеживание параметров здоровья:  * Запуск медико-педагогического мониторинга детей при зачислении их в школу. * Мониторинг физических показателей для обучающихся специальной медицинской группы. |
| *Организация физкультурно-оздоровительной работы* | Обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся.  Повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и  формирование  культуры здоровья. | 1. Обеспечение двигательного режима. 2. Проведение физкультминуток на уроках в соответствии с СанПиН. 3. Организация работы специальной медицинской группы для детей с медицинскими показаниями. 4. Организация работы спортивных секций:  * Баскетбол * Волейбол * Теннис * Лыжная подготовка * Легкая атлетика. |
| *Реализация дополнительных образовательных программ.* | Включение каждого обучающегося в здоровьесберегающую деятельность. | 1. Конкурсы рисунков. 2. Конкурс проектов «Дорога в школу» 3. Викторины 4. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий:  * Месячник здоровья. * «Папа, мама, я - спортивная семья». * «А ну-ка, мальчики». * «Веселые старты». * Общешкольный праздник «Золотая осень». * Военно – спортивная игра «Зарница». * Военно – спортивная игра «Гражданин, патриот, призывник». * Военно – спортивная игра «Школа безопасности». * Программа «ЮИД» * Школьная спартакиада |
| *Просветительская*  *работа с родителями (законными представителями).* | Включение родителей (законных представителей) в здоровьесберегающую и здоровьеукрепляющую деятельность школы. | Родительский лекторий:   * Психологические особенности обучающегося (по возрастам). * Режим дня и гигиенические нормы. * Режим питания. * Встреча с сотрудниками ПДН ОВД. * Семейные конфликты (психолог). * Как уберечь вашего ребенка от наркотиков. * Вредные привычки. * Обездвиженность – болезнь века и др. |

**Этапы реализации Программы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.Исследование и комплексная оценка состояния образовательной среды и состояния здоровья учащихся. Медицинская диагностика | | | | |
| № | Мероприятия | Срок | Класс | Ответственный |
| 1. | Оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах. Комплектация на их основе физкультурных групп. | Сентябрь | 1-11 | Медработник Классные руководители |
| 2. | Профосмотры детей в условиях школы. | Сентябрь-апрель | 1-11 | Медработник Классные руководители |
| 3. | Анализ случаев травматизма в школе. | В течение года | 1-11 | Медработник Классные руководители.  Уполномоченный по ОТ. |
| 4. | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни | В течение года | 1-11 | Медработник Классные руководители |
| 2. Мониторинг психологического здоровья учащихся | | | | |
| 1 | Психологический мониторинг здоровья | В течение года | 1-11 | Психолог Классные руководители |
| 3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима | | | | |
| 1. | Эстетическое оформление класса и школы | В течение года | 1-11 | Зам. директора  школы по ВР |
| 2. | Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок (соблюдение требований СанПиНа) | В течение года | 1-11 | Зам. директора по УВР |
| 3. | Смотр кабинетов, их соответствие  гигиеническим требованиям:   * проветривание; * освещение; * отопление; * вентиляция; * уборка | В течение года | Все помещения | Зам. директора  по АХЧ |
| 4. | Контроль качества питания и питьевого режима | Ежедневно | 1-11 | Комиссия по бракеражу готовой  продукции |
| 5. | Диагностика загруженности обучающихся домашними занятиями. | В течение года | 1-11 | Зам. директора по УВР |
| 6. | Организация активного отдыха на переменах. | Постоянно | 1-11 | Классные руководители |
| 4.Медицинское обслуживание и профилактика заболеваний | | | | |
| 1. | Прививки детей (плановые) | В течение года | 1-11 | Медработник |
| 2. | Профилактическая работа во время эпидемий. | В течение года | 1-11 | Медработник |
| 3. | Профилактическая работа через беседы, уголки здоровья, санбюллетени,  полезные советы | В течение года | 1-11 | Социальные партнѐры |
| 5.Физическое воспитание, организация активно-двигательного досуга | | | | |
| 1. | Профилактика нарушения осанки на уроках физкультуры. | В течение года | 1-11 | Учителя физкультуры. |
| 2. | Подвижные перемены с использованием  возможностей спортивного зала и рекреаций | В течение года | 1-11 | Классные руководители |
| 3. | Организация школьных соревнований и  участие школьников в городских, областных  соревнованиях | В течение года | 1-11 | Учителя физкультуры. |
| 4. | Организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий. | В течение года | 1-11 | Зам. директора  школы по ВР |
| 5. | Работа спортивных секций | В течение года | 1-11 | Зам. директора  школы по ВР |
| 6.Профилактика травматизма | | | | |
| 1. | Занятия по правилам дорожного движения (выступление сотрудников ГИБДД, тематические классные часы,  викторины, конкурс презентаций, проектов рисунков, плакатов) | В течение года | 1-11 | Зам. директора  школы по ВР, Совет старшеклассников, волонтеры. |
| 2. | Профилактика травматизма на уроках. | В течение года | 1-11 | Классные руководители Учителя-  предметники |
| 3. | Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники  безопасности. | В течение года | 1-11 | Классные руководители Уполномоченный по ОТ |
| 4. | Статистика и анализ случаев травматизма в школе. | В течение года | 1-11 | Уполномоченный по ОТ |
| 5. | Посещение пожарной части | В течение года | 1-11 | Зам. директора  школы по ВР |
| 6. | Тематические беседы в рамках урочной деятельности | В течение года | 1-11 | Классные руководители |
| 7. | Тематические классные часы | В течение года | 1-11 | Классные руководители |
| 8. | Тематические родительские собрания | В течение года | 1-11 | Классные руководители |
| 9. | Конкурсы, викторины | В течение года | 1-11 | Классные руководители, Зам. директора  школы по ВР Совет старшеклассников, волонтеры |
| 10. | Лекции медицинских сотрудников | По плану профилактики | 1-11 | Классные руководители, Зам. директора  школы по ВР |

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни, факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье, формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, **включает несколько модулей.**

**МОДУЛЬ 1** — **комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:**

* способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;
* умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;
* знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

**МОДУЛЬ 2 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:**

* представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
* представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования

биостимуляторов;

* потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;
* умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.

**МОДУЛЬ 3 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:**

* навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;
* навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
* владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
* навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
* представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
* навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
* навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны иметь чёткие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

**МОДУЛЬ 4 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:**

* представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
* знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
* интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны быть способны

самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

**МОДУЛЬ 5 — комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:**

* развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
* формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
* формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
* формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
* включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
* ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
* развитие способности контролировать время, проведѐнное за компьютером.

**МОДУЛЬ 6 — комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:**

* развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
* развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
* формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

**Деятельность МАОУ «СОШ № 76» в области непрерывного экологического и здоровьесберегающего образования обучающихся.**

Экологическая здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения на ступени основного общего образования может быть представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

1. по созданию экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры;
2. рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
3. эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
4. реализации модульных образовательных программ
5. реализации просветительской работы с родителями (законными представителями) и должна способствовать формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех еѐ проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название блока | Содержание | Ответственные  за реализацию,  блока контроль  выполнения |
| Экологическая безопасность, здоровьесберегающая инфраструктура | * соответствие состояния и содержания здания и помещений школы санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования; * наличие и необходимое оснащение помещений для питания, а также для хранения и приготовления пищи; * организация качественного горячего питания обучающихся; * оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём; * наличие помещений для медицинского работника; * наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и   квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих  работу с обучающимися (логопед, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник);   * наличие пришкольной площадки, кабинета для экологического образования |  |
| Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся | Направлена на повышение эффективности учебного процесса,  предупреждение чрезмерного функционального напряжения и  утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:   * соблюдение гигиенических норм и требований к организации и * объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения; * использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию); * обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приёмов работы с учебной информацией и организации учебного труда; * введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов; * строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств; * индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по индивидуальным программам основного общего образования; * рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков   физической культуры и занятий активно-двигательного характера в основной школе. | Администрация и педагоги школы |
| Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы | Направленная на обеспечение рациональной организации  двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и  укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:   * полноценную и эффективную работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также с   обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, секциях и т. п.);   * рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся, организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера; * организацию занятий по лечебной физкультуре; * организацию работы спортивных секций, слётов, лагерей и создание условий для их эффективного функционирования; * регулярное проведение спортивно-оздоровительных, туристических мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и   т. п.). | Администрация, учителя физкультуры, все педагоги школы |

Реализация модульных образовательных программ **предусматривает:**

* внедрение в систему работы школы программ, направленных на формирование экологической грамотности, экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включѐнных в учебный процесс;
* проведение дней экологической культуры и здоровья, конкурсов, праздников и т. п.;
* создание Общественного Совета по экологической культуре и здоровью, включающего представителей администрации, обучающихся старших классов, родителей (законных представителей), разрабатывающих и реализующих школьную программу «Формирование экологической грамотности, экологической культуры, здорового образа жизни обучающихся».

Программа предусматривают разные формы организации занятий:

* интеграцию в базовые образовательные дисциплины;
* проведение часов здоровья и экологической безопасности;
* факультативные занятия;
* проведение классных часов;
* занятия в кружках;
* проведение досуговых мероприятий: конкурсов, праздников, викторин, экскурсий и т. п.;
* организацию дней экологической культуры и здоровья.

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

* лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, экологическое просвещение родителей;
* содействие в приобретении для родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы;
* организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней экологической культуры и здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.
* родительские собрания, направленные на обсуждение с родителями общих и

наиболее актуальных вопросов воспитания детей в семье и школе, знакомство родителей с задачами и итогами работы школы:

* **общешкольные родительские собрания** проводятся два раза в год.

**Цель:** знакомство с нормативно-правовыми документами о школе, основными направлениями, задачами, итогами работы;

* **классные родительские собрания** проводятся четыре-пять раз в год.

**Цель:** обсуждение задач учебно-воспитательной работы класса, планирование воспитательной работы, определение путей тесного сотрудничества семьи и школы, рассмотрение актуальных педагогических проблем.

* родительские конференции, предусматривающие расширение, углубление и

закрепление знаний о воспитании детей и посвященные обмену опытом в семейном воспитании, а также конференции с обсуждением проблемных тем и ситуаций;

* родительский лекторий, способствующий повышению педагогической культуры родителей;
* презентации семейного опыта, способствующие использованию позитивного

опыта благополучных семей;

* вечер вопросов и ответов с приглашением специалистов по вопросам воспитания детей;
* «круглый стол» - форма, дающая возможность обсудить различные ситуации в воспитании, изучить опыт преодоления конфликтных ситуаций, которые складываются в самом ученическом коллективе, школе, семье. Данная форма предлагает практическое решение назревших проблем;
* деловые и ролевые игры дают возможность моделировать социальные отношения, отношения с детьми в коллективе, семье;
* социально-психологические тренинги – активная форма работы с родителями, которые хотят изменить свое взаимодействие с собственным ребенком, сделать его более открытым и доверительным, обычно проводятся психологом;
* семинары – практикумы - на семинарах родителей обучают правильному общению с ребёнком, умениям выявлять причины конфликтов между супругами и между родителями и детьми, умению строить конструктивные отношения с ребѐнком и окружающими;
* совместные собрания с детьми – форма работы, которая сплачивает родителей и детей, дает возможность увидеть своих детей «с другой стороны», их возможности и таланты, достижения в школьной жизни.

В рамках формирования у родителей культуры принадлежности к школьному

образовательному пространству могут быть использованы следующие формы встреч с родителями:

* встреча с администрацией и педагогом-психологом;
* «День открытых дверей в классе, в школе» - демонстрация достижений обучающихся родителям;
* ежегодная общешкольная отчетно-выборная родительская конференция.

**Индивидуальные тематические консультации:** обмен информацией, дающей реальное представление о школьных делах и поведении ребенка, его проблемах. Индивидуальные консультации – одна из важнейших форм взаимодействия классного руководителя с семьей. Особенно она необходима, когда педагог набирает класс. Для того чтобы преодолеть беспокойство родителей, боязнь разговора о своем ребенке, необходимо проводить индивидуальные консультации-собеседования с родителями. Готовясь к консультации, целесообразно определить ряд вопросов, ответы на которые помогут планированию воспитательной работы с классом. Индивидуальная консультация должна иметь ознакомительный характер и способствовать созданию хорошего контакта между родителями и учителем. Учитель должен дать родителям возможность рассказать ему все то, с чем они хотели бы познакомить учителя в неофициальной обстановке, и выяснить важные сведения для своей профессиональной работы с ребенком:

* особенности здоровья ребенка;
* его увлечения, интересы;
* предпочтения в общении в семье;
* поведенческие реакции;
* особенности характера;
* мотивации учения;
* моральные ценности семьи.

**Посещение семьи:** индивидуальная работа педагога, психолога (по необходимости) с родителями, знакомство с условиями жизни.

**Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся.**

* **Благодарственные письма родителям** наиболее активных обучающихся по итогам года, в которых отмечаются не только учебные успехи, но и творческие, спортивные достижения, его социальная активность, вклад в успехи класса и школы.
* **Директорский приѐм.** Награждение отличников по итогам года ценными подарками, грамотами, значками, удостоверениями.
* **«Портфолио ученика»,** в котором отражены личные достижения каждого обучающегося. Приглашение на зрелищные общешкольные мероприятия вручаются, в первую очередь, активистам школы и классов.
* **Почётная доска «Гордость школы»,** на которой размещаются портреты отличников, спортсменов и активистов.
* **Премирование** участников городской военно-спортивной игры «Рубеж».

**Мониторинг эффективности реализации образовательным учреждением Программы «Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни»**

Мониторинг представляет собой систему диагностических исследований, направленных на комплексную оценку результатов эффективности реализации образовательным учреждением Программы «Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни».

В качестве **основных показателей** и объектов исследования эффективности реализации образовательным учреждением Программы выступают:

1. Особенности развития личностной, социальной, экологической, трудовой

(профессиональной) и здоровьесберегающей культуры обучающихся.

1. Социально-педагогическая среда, общая психологическая атмосфера и нравственный уклад школьной жизни в образовательном учреждении.
2. Особенности детско-родительских отношений и степень включенности родителей (законных представителей) в образовательный и воспитательный процесс.

**Основные принципы** организации мониторинга эффективности реализации

образовательным учреждением Программы «Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни».

* *принцип системности* предполагает изучение планируемых результатов развития обучающихся в качестве составных (системных) элементов общего процесса воспитания и социализации обучающихся;
* *принцип личностно-социально-деятельностного подхода* ориентирует исследование эффективности деятельности образовательного учреждения на изучение процесса воспитания и социализации обучающихся в единстве основных социальных факторов их развития — социальной среды, воспитания, деятельности личности, еѐ внутренней активности;
* *принцип объективности* предполагает формализованность оценки (независимость исследования и интерпретации данных) и предусматривает необходимость принимать все меры для исключения пристрастий, личных взглядов, предубеждений, корпоративной солидарности и недостаточной профессиональной компетентности специалистов в процессе исследования;
* *принцип детерминизма* (причинной обусловленности) указывает на обусловленность, взаимодействие и влияние различных социальных, педагогических и психологических факторов на воспитание и социализацию обучающихся;
* *принцип признания* безусловного уважения прав — предполагает отказ от прямых негативных оценок и личностных характеристик обучающихся.

Образовательное учреждение должно соблюдать моральные и правовые нормы исследования, создавать условия для проведения мониторинга эффективности реализации образовательным учреждением Программы «Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни».

**Методологический инструментарий мониторинга воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни».**

Методологический инструментарий мониторинга воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни предусматривает использование следующих методов:

***Тестирование (метод тестов)*** — исследовательский метод, позволяющий выявить степень соответствия планируемых и реально достигаемых результатов воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни путём анализа результатов и способов выполнения обучающимися ряда специально разработанных заданий.

***Опрос*** — получение информации, заключённой в словесных сообщениях обучающихся. Для оценки эффективности деятельности образовательного учреждения по воспитанию обучающихся используются следующие виды опроса:

* *анкетирование* — эмпирический социально-психологический метод получения информации на основании ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты;
* *интервью* — вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между исследователем и обучающимися по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования процесса воспитания и социализации обучающихся. В ходе интервью исследователь не высказывает своего мнения и открыто не демонстрирует своей личной

оценки ответов обучающихся или задаваемых вопросов, что создаёт благоприятную атмосферу общения и условия для получения более достоверных результатов;

* *беседа —* специфический метод исследования, заключающийся в проведении тематически направленного диалога между исследователем и обучающимися с целью получения сведений об особенностях процесса воспитания и социализации обучающихся.

***Психолого-педагогическое наблюдение*** — описательный психолого-педагогический метод исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся. В рамках мониторинга предусматривается использование следующих видов наблюдения:

* *включённое наблюдение —* наблюдатель находится в реальных деловых или неформальных отношениях с обучающимися, за которыми он наблюдает и которых он оценивает;
* *узкоспециальное наблюдение* — направлено на фиксирование строго определённых параметров (психолого-педагогических явлений) воспитания и социализации обучающихся.

Особо следует выделить ***психолого-педагогический эксперимент как основной метод*.** В рамках мониторинга психолого-педагогическое исследование предусматривает внедрение впедагогическую практику комплекса различных самостоятельных эмпирических методов исследования, направленных на оценку эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Основной  ***целью*** исследования является изучение динамики процесса воспитания обучающихся в условиях специально организованной воспитательной деятельности (разработанная школой Программа).

**В рамках психолого-педагогического исследования следует выделить три этапа.**

**Этап 1.** *Контрольный этап исследования (диагностический срез)* ориентирован на сбор данных социального и психолого-педагогического исследований до реализации образовательным учреждением Программы воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Этап 2.** *Формирующий этап исследования* предполагает реализацию образовательным учреждением основных направлений Программы воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Этап 3.** *Интерпретационный этап исследования* ориентирован на сбор данных социального и психолого-педагогического исследований после реализации образовательным учреждением Программы воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Заключительный этап предполагает **исследование динамики** воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

Для изучения динамики процесса воспитания обучающихся в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни и эффективности реализуемой школой программы результаты исследования, полученные в рамках контрольного этапа эксперимента (до апробирования основных направлений воспитательной программы), изучаются в сравнении с экспериментальными данными интерпретационного этапа исследования (после апробирования основных направлений воспитательной программы). Таким образом, при описании динамики процесса воспитания подростков в рамках экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни используются результаты контрольного и интерпретационного этапов исследования.

**Планируемые результаты освоения Программы**

**«Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни»:**

1. ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
2. осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
3. начальный опыт участия в пропаганде экологически целесообразного поведения, в создании экологически безопасного уклада школьной жизни;
4. умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту; демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
5. знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
6. знание основных социальных моделей, правил экологического поведения, вариантов здорового образа жизни;
7. знание норм и правил экологической этики, законодательства в области экологии и здоровья;
8. знание традиций нравственно-этического отношения к природе и здоровью в культуре народов России;
9. знание глобальной взаимосвязи и взаимозависимости природных и социальных явлений;
10. умение выделять ценность экологической культуры, экологического качества окружающей среды, здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевого приоритета при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми; адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
11. умение анализировать изменения в окружающей среде и прогнозировать последствия этих изменений для природы и здоровья человека;
12. умение устанавливать причинно-следственные связи возникновения и развития явлений в экосистемах;
13. умение строить свою деятельность и проекты с учетом создаваемой нагрузки на социоприродное окружение;
14. знания об оздоровительном влиянии экологически чистых природных факторов на человека;
15. формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности; знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
16. резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
17. отрицательное отношение к загрязнению окружающей среды, расточительному расходованию природных ресурсов и энергии, способность давать нравственную и правовую оценку действиям, ведущим к возникновению, развитию или решению экологических проблем на различных территориях и акваториях;
18. умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
19. понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
20. знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
21. умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
22. проявление интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
23. формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;
24. овладение умением сотрудничества (социального партнерства), связанного с решением местных экологических проблем и здоровьем людей;
25. опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем экологии и здоровья и путей их решения.