

Утверждаю:
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Кириковская средняя школа»
«10» сентября 2021 г.
Ивченко О.В.



**Программа формирования ответственного поведения, культуры здорового и
безопасного образа жизни муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Кириковская средняя школа» и его филиала Бушуйской основной школы
на 2021-2022 г.**

Пояснительная записка

Темпы развития современного общества предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим современная школа должна формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому школьнику возможности для выявления и развития способностей при необходимом уровне охраны и укрепления здоровья.

На современном этапе развития образования необходима стабилизация и улучшение работы по оздоровлению детей, нужен комплексный системный подход к данной проблеме. Проблема сохранения и развития здоровья в последнее время приобрела статус приоритетного направления.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа) в соответствии с определением ФГОС – комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка.

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

- 1) Конституция РФ от 12.12.1998 г;
- 2) Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

3) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся с ОВ

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- 1) неблагоприятные экологические, социальные и экономические условия;
- 2) факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Наиболее эффективным путём формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная работа школьников, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни ребёнка в семье и школе.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей экологически безопасной, здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, организации рационального питания.

Основная цель настоящей Программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения Образовательной программы.

С целью воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни учащиеся:

- 1) получают представления о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья (в ходе бесед, просмотра учебных фильмов, игровых и тренинговых программ, уроков и внеурочной деятельности);
- 2) участвуют в проведении школьных спартакиад, эстафет, походов;

- 3) составляют правильный режим занятий физической культурой, спортом, туризмом, рацион здорового питания, режим дня, учёбы и отдыха с учётом экологических факторов окружающей среды;
- 4) получают представление о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьным психологом, родителями (законными представителями));
- 5) приобретают навык противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых на формирование вредных для здоровья привычек, зависимости от ПАВ (в ходе дискуссий, тренингов, ролевых игр, обсуждения видеосюжетов и др.)

Задачи Программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся:

- 1) сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач;
- 2) дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;
- 3) научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- 4) сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- 5) сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- 6) научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- 7) сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- 8) обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- 9) сформировать у детей устойчивые привычки дисциплинированного, осторожного поведения на улицах, дорогах, в быту, навыки самоконтроля, самоорганизации в определённых жизненных ситуациях;
- 10) проводить пропаганду физической культуры, спорта, туризма в семье.

Целостность системы формирования здорового и безопасного образа жизни обучающихся включает:

- системность деятельности по вопросам здоровьесбережения (отражены в основной образовательной программе образовательного учреждения, уставе и локальных актах образовательного учреждения направлений деятельности, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, безопасный образ жизни обучающихся);
- взаимодействие образовательного учреждения с органами исполнительной власти, правоохранительными органами, учреждениями дополнительного образования детей, культуры, физической культуры и спорта, здравоохранения и другими заинтересованными организациями по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни обучающихся;
- преемственность и непрерывность обучения здоровому и безопасному образу жизни (здоровью) на различных ступенях, уровнях образования;
- комплексный подход в оказании психолого-педагогической поддержки различных групп обучающихся;
- непрерывность отслеживания сформированности здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

Участники Программы:

- 1) обучающиеся;
- 2) классные руководители;
- 3) учителя-предметники (преподаватель ОБЖ, учителя биологии, физической культуры и др);
- 4) другие специалисты (школьный психолог, социальный педагог);
- 5) родители (законные представители).

Сроки реализации программы: 2021-2022 гг.

Ожидаемые результаты:

- 1) повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- 2) осознанное отношение детей, их родителей и педагогов к своему здоровью как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;
- 3) соблюдение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.

Главные результаты:

- 1) Сохранение и развитие здоровья учащихся.
- 2) Снижение уровня заболеваемости детей простудными заболеваниями, заболеваниями

позвоночника и глаз.

3) Социальная адаптация.

Этапы организации работы школы по реализации Программы

Работа школы по реализации Программы будет проходить в три этапа.

Первый этап – **подготовительный**.

Анализ состояния и планирование работы школы по данному направлению, в том числе по:

- 1) организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;
- 2) организации проводимой и необходимой для реализации Программы просветительской работы школы с обучающимися и родителями (законными представителями);
- 3) выделению приоритетов в работе школы с учётом результатов проведённого анализа, а также возрастных особенностей обучающихся на второй ступени образования.

Второй этап – **основной**.

Организация просветительской, учебно-воспитательной и методической работы школы по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, включает:

- 1) лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактике вредных привычек;
- 2) проведение дней здоровья, конкурсов, праздников и других активных мероприятий, направленных пропаганду здорового образа жизни.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников школы и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- 1) проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по данной проблеме;
- 2) привлечение педагогов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований.

Третий этап- **заключительный**.

Сбор и анализ результатов выполнения программы.

1. Содержание программы.

Системная работа на ступени основного общего образования по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни может быть организована по следующим направлениям (шесть взаимосвязанных разделов):



	сформировано ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.				
--	---	--	--	--	--

Каждый раздел программы отражает конкретное направление воспитательной работы.

Раздел 1.

Здоровьесберегающая инфраструктура

Цель раздела:

Совершенствование здоровьесберегающей инфраструктуры как объективного условия для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Задачи раздела программы

Совершенствование организационных (материально-технических, санитарно-гигиенических и других) условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Безопасная инфраструктура школы включает:

- 1) соответствие состояния и содержания здания и помещений школы экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- 2) наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся, а также для хранения и приготовления пищи;
- 3) организацию качественного горячего питания обучающихся, в том числе горячих завтраков;
- 4) оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадки необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
- 5) наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с обучающимися (социальный педагог, учителя физической культуры, психолог).

В школе создана материально-техническая база, обеспечивающая оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:

- 1) В школе работают оснащённый спортивный зал, имеется спортивная площадка со специальным покрытием, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём, раздевалки. Таким образом, в школе созданы условия для проведения уроков физкультуры, для реализации спортивных и физкультурных программ во внеурочное время.
- 2) В школе работает столовая, позволяющая организовывать горячие завтраки и обеды в урочное время. Система организации питания в школе ставит перед собой следующие задачи:
 - обеспечить всем учащимся полноценное горячее питание;
 - следить за калорийностью и сбалансированностью питания;
 - прививать учащимся навыки здорового образа жизни;
 - формировать культуру питания и навыки самообслуживания.

Мытье посуды производится с соблюдением санитарно-гигиенических норм, с использованием средств дезинфекции. Рацион соответствует возрастным потребностям школьников в пищевых веществах и энергии.

Учебные кабинеты.

Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает квалифицированный состав специалистов:

- 1) администрация школы;
- 2) социальный педагог и психолог;
- 3) учителя физической культуры;
- 4) учителя школы.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию школы.

Раздел 2.

Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся

Цель раздела:

Совершенствование организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Задачи раздела программы

Создание педагогических условий для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников путем снижения чрезмерного функционального напряжения и утомления, создания условий для снятия перегрузки.

Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, направленная на повышение эффективности учебного процесса, при чередовании обучения и отдыха включает:

- 1) соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
- 2) использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся (использование методик, прошедших апробацию);
- 3) введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
- 4) строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
- 5) индивидуализацию обучения, учёт индивидуальных особенностей развития обучающихся: темпа развития и темпа деятельности, обучение по индивидуальным образовательным траекториям;
- 6) ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем под строгим контролем медицинского работника.

Организация образовательного процесса строится с учетом гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеурочной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях). Расписание уроков составлено на основе учебного плана, утвержденного директором школы, требованиями СанПиН, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы.

Максимальное количество часов в неделю выдержано.

Содержание учебников имеет культурологический, этический и личностно ориентированный характер и обеспечивает возможность понимания школьниками основных правил поведения в обществе на основе традиционных духовных идеалов и нравственных норм. Достижению указанных личностных результатов способствует тесная связь изучаемого материала с повседневной жизнью ребенка, с реальными проблемами окружающего мира, материал о правах ребенка, о государственных и семейных праздниках и знаменательных датах. Особую актуальность имеет учебный материал, связанный с проблемой безопасного поведения ребенка в природном и социальном окружении.

Педагогический коллектив учитывает в образовательной деятельности индивидуальные особенности развития учащихся: темпа развития и темп деятельности. В используемой в школе системе учебников учтены психологические и возрастные особенности школьников, различные учебные возможности детей.

Наиболее эффективный путь формирования культуры, ценности здоровья, здорового образа жизни — самостоятельная работа обучающихся, направляемая и организуемая взрослыми: учителями, воспитателями, психологами, взрослыми в семье. Самостоятельная работа способствует активной и успешной социализации школьника, развивает способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Виды учебной деятельности, используемые в урочной и внеурочной деятельности: ролевые игры, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика.

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья, мини-проекты, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья.

Эффективность реализации этого направления зависит от деятельности каждого педагога.

Раздел 3.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы обучающихся

Цель раздела:

Создание педагогических условий для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся.

Задачи раздела программы

Совершенствование организации физкультурно-оздоровительной работы обучающихся, включая обеспечение рациональной организации режима обучающихся, нормального физического развития, повышения адаптивных возможностей организма как педагогическое условие для охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников.

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

- 1) полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья;
- 2) рациональную организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени основного общего образования;
- 3) организацию занятий по лечебной физкультуре;
- 4) организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- 5) организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- 6) регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого направления зависит от администрации школы, учителей физической культуры, психологов, а также всех педагогов.

Раздел 4.

Просветительская работа с родителями (законными представителями)

Цель раздела:

Создание педагогических условий для построения и реализации эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями).

Задачи раздела программы:

Построение и реализация эффективной системы просветительской работы с родителями (законными представителями) как педагогическое условие совершенствования системы охраны здоровья, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни школьников

Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

- 1) лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т.п;
- 2) 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.

Реализация этого направления зависит от классных, родителей, а также всех учителей физической культуры.

Раздел 5.**Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни.****Цель:**

Выявление имеющихся отклонений в реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задача раздела программы: контроль реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, повышение качества учебно-воспитательного процесса, взаимодействия с родителями, педагогами.

Управление реализацией программы формирования здорового и безопасного образа жизни включает следующие компоненты:

Изучение и контроль за реализацией программы в учебно - воспитательном процессе, что включает в себя:

1. Утверждение планов работы в рамках программы;
2. Создание материально-технической базы для реализации программы. Обеспечение специалистов нормативно-правовой методической литературой;
3. Контроль за эффективностью использования оборудованных площадок, залов в целях сохранения здоровья обучающихся;
4. Контроль за режимом работы специалистов;
5. Организация проведения семинаров в рамках программы формирования здорового и безопасного образа жизни;
6. Контроль за соблюдением санитарно- гигиенических норм в обеспечении образовательного процесса;
7. Проверка соответствия нормам и утверждение расписания школьных занятий;
8. Контроль за качеством горячего питания обучающихся;

9. Контроль за повышением квалификации специалистов.

Изучение и контроль взаимодействия с родителями:

1. Информирование родителей о направлениях работы в рамках программы (родительские собрания, сайт школы);
2. Знакомство с нормативно-правовой базой;
3. Совместное родительское собрание с администрацией школы по проблеме здоровьесбережения;
4. Контроль за проведением классных родительских собраний, консультаций.

Управление повышением профессионального мастерства:

1. Заседание методического совета о согласовании программы;
2. Заседание МО классных руководителей «Классный час как одна из ведущих форм деятельности классного руководителя по формированию здорового образа жизни».

Диагностика эффективности реализации программы:

1. Сформированность физического потенциала:
 - состояние здоровья обучающихся по итогам углубленного медицинского осмотра;
 - развитость физических качеств (уровень обученности по физической культуре).
2. Сформированность нравственного потенциала личности выпускника:
 - осознание значимости ЗОЖ в сохранении здоровья (по итогам анкетирования).
3. Удовлетворенность обучающихся школьной жизнью:
 - уровень удовлетворенности обучающихся школьной жизнью;
 - уровни эмоционально – психологического климата в классных коллективах.
4. Осмысление учащимися содержания проведенных мероприятий по здоровьесбережению;
 - уровень осмысления учащимися содержания проведенных мероприятий (на основе анкетирования).

Реализация этого направления зависит от администрации школы.

Критерии и показатели эффективности деятельности школы

Важнейшим показателем эффективности реализации Программы является:

- высокая рейтинговая оценка деятельности школы по данному направлению в муниципальной или региональной системе образования;
- отсутствие нареканий к качеству работы школы со стороны органов контроля и надзора, органов управления образованием, родителей (законных представителей) и обучающихся, что является показателем высокого уровня деятельности управленческого звена школы;
- снижение уровня социальной напряжённости в детской и подростковой среде;
- автоматизм навыков личной гигиены;
- положительные результаты анализа анкет по исследованию жизнедеятельности школьников, анкет для родителей (законных представителей).

В целях получения объективных данных о результатах реализации Программы и необходимости её коррекции проводится систематический мониторинг реализации Программы, который включает в себя:

- аналитические данные об уровне представлений обучающихся о своём здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;
- отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся: общего показателя здоровья, показателей заболеваемости органов зрения и опорно-двигательного аппарата;

- отслеживание динамики травматизма в образовательном учреждении, в том числе дорожно-транспортного травматизма;
- отслеживание динамики показателей количества пропусков занятий по болезни;
- включение в доступный широкой общественности ежегодный отчёт школы обобщённых данных о сформированности у обучающихся представлений о культуре здорового и безопасного образа жизни.

**Содержание работы по
формированию ответственного поведения, культуры здорового и безопасного образа
жизни.**

Учебный процесс

1. На уроках русского языка и литературы учащиеся продолжают отрабатывать правила культуры чтения и письма, закрепляются гигиенические умения и навыки чтения и письма (правильная осанка, положение книги, тетради и т.д.)

2. На уроках биологии даётся наиболее систематизированное представление о сохранении здоровья на основе знаний анатомии, физиологии и психологии.

3. На уроках физической культуры учащиеся получают сведения о значении для здоровья тех или иных физических упражнений, о двигательном режиме.

4. На уроках ОБЖ учащиеся знакомятся с основными правилами поведения в различных ситуациях, в т.ч. чрезвычайных.

4. На уроках технологии, химии, физике, биологии учащиеся знакомятся с правилами безопасности на учебных занятиях.

Получение опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы:

- 1) осмысленное чередование умственной и физической активности в процессе учёбы;
- 2) регулярность безопасных физических упражнений, игр на уроках физкультуры, на переменах и т.п.
- 3) образовательные технологии, построенные на личностно ориентированных подходах, партнёрстве ученика и учителя,
- 4) обучение в психологически комфортной, не агрессивной, не стрессовой среде.

Внеурочная деятельность

Знакомство с правилами здорового образа жизни, укрепления здоровья, взаимосвязи здоровья физического, психического и здоровья общества, семьи в ходе различных добрых дел (мероприятий):

- 1) спортивные праздники, подвижные игры (в т.ч. с родителями);
- 2) занятия в спортивных секциях;
- 3) туристические походы (развитие выносливости, интерес к физической активности);
- 4) классные часы, беседы;

- 5) экскурсии, видеопутешествия по знакомству с людьми, их образом жизни, укрепляющим или губящим здоровье;
- 6) встречи-беседы с интересными людьми, ведущими активный образ жизни, с представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью, со спортсменами–любителями и профессионалами.

Внешкольная деятельность

Опыт ограждения своего здоровья и здоровья близких людей от вредных факторов окружающей среды:

- 1) соблюдение правил личной гигиены, чистоты тела и одежды, корректная помощь в этом младшим, нуждающимся в помощи;
- 2) составление и следование здоровьесберегающему режиму дня – учёбы, труда и отдыха;
- 3) организация коллективных действий (семейных праздников, дружеских игр) на свежем воздухе, на природе;
- 4) отказ от вредящих здоровью продуктов питания, стремление следовать экологически безопасным правилам в питании, ознакомление с ними своих близких;
- 5) противодействие (в пределах своих возможностей) курению в общественных местах, пьянству, наркомании.