

ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Цель программы:

Формирование безопасной здоровосберегающей среды образовательного учреждения. Создание условий для повышения качества начального общего образования, которые предполагают проведение оптимизации учебной психологической и физической нагрузки и создание в школе условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, воспитание личной ответственности за собственное здоровье и благополучие, приобретение навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, обретение способности к здоровому творчеству, формирование полноценной, всесторонне-развитой личности.

Задачи программы:

1. Придание всему образовательно-воспитательному процессу максимально возможного индивидуально ориентированного характера с целью самореализации личностного потенциала учащихся.
2. Повышение уровня здоровья учащихся.
3. Воспитание культуры здоровья учащихся.
4. Повышение валеологической компетенции учителей.
5. Придание образовательно-воспитательному процессу безопасного и здоровьесберегающего характера.
6. Валеологическое просвещение родителей учащихся.
7. Создание условий в образовательном учреждении для обеспечения здоровья и безопасности учащихся и учителей.
8. Улучшить организацию питания учащихся.
9. Рационализировать досуговую деятельность, каникулярное и летнее время отдыха детей.
10. Организовать просветительскую работу по формированию навыков позитивного, коммуникативного общения, по представлению основных компонентов культуры здоровья и здорового образа жизни.
11. Организовывать работу и места занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Кадровое обеспечение программы

- заместитель директора по воспитательной работе;
- классные руководители;
- школьный психолог;
- социальный педагог;
- учителя-предметники (биология, экология, ОБЖ, физическая культура);
- медицинские работники;

- инспектор по делам несовершеннолетних;
- члены школьного родительского комитета.

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Приходится констатировать, что они не справляются с этим заказом. Только 10% юношей и девушек, получающих аттестат о среднем образовании, здоровы. Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы его организации способствуют развитию гиподинамии, что приводит к росту нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения.

Гуманизация общества и школы формирует новую педагогическую парадигму. Педагогическая наука отвечает её основные параметры: гуманизм, личностно-ориентированный подход, интерактивные и инновационные методы и технологии. Стратегическая цель образования — способствовать развитию и самоактуализации учащихся. Овладение знаниями, умениями и навыками рассматривается как средство для такого развития. Таким образом, и внешняя ситуация, связанная с ухудшением экологической обстановки и показателей заболеваемости детей, и интрапроцессы в теории и практике педагогики ставят систему образования перед необходимостью активного внедрения воспитания культуры здоровья как важнейшей стратегической составляющей целостного педагогического процесса. Оттого, насколько широко и быстро мы сможем это сделать, зависит здоровье наших детей и следующих поколений россиян. Не только дискретные здоровьесберегающие технологии, отдельные школы - центры здоровья, но и все структуры системы образования, все аспекты целостного учебно-воспитательного процесса нужно нацелить на формирование культуры здоровья.

Необходимо менять ориентиры в системе образования, и сверхзадачей любого урока, любых взаимоотношений школы и школьника, любого административного начинания должна быть установка (как у врача) — "не навреди" физическому, психическому и духовному здоровью ребенка.

В педагогической практике сегодняшнего дня можно выделить три основные группы подходов к решению проблемы здоровья в учреждениях

образования: профилактический, методический и формирование здоровой личности.

Профилактический подход предусматривает передачу базовых знаний об индивидуальном здоровье; медико-социальный мониторинг состояния здоровья воспитуемых; работу по профилактике вредных привычек и возможных заболеваний. Это просветительский и непосредственно обучающий подход, как правило, — сфера деятельности классных руководителей и школьных медицинских работников, учителей биологии, физкультуры, ОБЖ; информация по технике безопасности на уроках физики, химии, труда и др.

Методический подход учитывает негативное воздействие на здоровье самой действующей системы обучения. Он предполагает использование учителем демократических методов организации учебного процесса; отказ от авторитарного стиля; обучение учащихся способам и приёмам взаимодействия с самим собой, своим внутренним миром, друг с другом и со взрослыми, с окружающим обществом и природой; формирование мотивации к самоактуализации и обучение навыкам самоорганизации и самообразования; формирование среды сотрудничества школьников и учителей в ходе учебного процесса. Основная его цель — создание силами школьного коллектива нетравмирующей и безопасной развивающей школьной среды для учащихся.

Кроме того, каждый учитель средствами своего предмета может и должен осуществлять оздоровительную направленность уроков. И, наконец, аттрактивная функция педагогической деятельности предполагает личный пример учителя, ведущего здоровый образ жизни.

Третий подход - формирование здоровой личности. Он включает в себя оба вышеназванных направления, а также организацию системы условий для сохранения и созидания здоровья. Это увеличение часов на занятия по физической культуре, введение физкультпауз; развитие системы спортивных секций; вовлечение учащихся в различные виды реальной творческой деятельности; организация здорового качественного питания. Такой серьёзный комплексный подход возможен только общими усилиями медицинских работников и социальных педагогов, психологов, всех учителей и воспитателей, методистов законодательных органов и администраций всех уровней.

Здоровьесберегающая педагогика не может ограничиться какой-то конкретной образовательной технологией, она объединяет в себе все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. В МОУ гимназии № 4 её назначение заключается в том, чтобы обеспечить качественное обучение без нанесения ущерба здоровью школьников. и представляет следующую систематизацию здоровьесберегающих технологий:



Исходя из этого, педагогический коллектив, видя обозначенные проблемы здоровья учащихся, отводит себе особое место и ответственность в оздоровительном процессе школьного обучения.

Рациональная организация образовательного процесса.

Учебная деятельность, связанная с высокими умственными, физическими нагрузками, нервно-психическим напряжением, должна учитывать психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и потому быть строго регламентированной и рационально построенной. Рационализация учебного режима требует учёта характера и динамики работоспособности организма учащихся на протяжении урока, учебного дня, недели, года.

Известно, что ухудшение здоровья школьников напрямую зависит от учебных нагрузок, их неудовлетворённости своим учителем и негативного отношения к изучаемому предмету. Рациональная организация образовательного процесса – неотъемлемая часть всей здоровьесберегающей деятельности школы. С целью организации здоровьесберегающего обучения необходимо учитывать все составляющие учебной нагрузки школьника: **физические, интеллектуальные и эмоциональные** нагрузки. Для обеспечения нормальной деятельности ЦНС, поддержания высокой работоспособности, профилактики утомления и переутомления школьников объем учебной нагрузки должен соответствовать возрастным возможностям детей. Формирование школьного компонента и составление расписания уроков должно осуществляться не только исходя из возможностей педагогического обеспечения конкретного учебного заведения, но и суммарной учебной

нагрузки, дневной и недельной биологической кривой работоспособности учеников с учетом физиологической цены (трудоемкости) каждого урока, соотношение количества уроков со статическими и динамическими видами деятельности. Успешность адаптации детей к школе, состояние их физического и психического состояния здоровья во многом определяются степенью функциональной зрелости организма ребенка и состоянием его здоровья. Большое влияние на здоровье школьников и процессы адаптации к учебной деятельности оказывают такие факторы, как интенсификация учебного процесса, соответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников, соблюдение гигиенических нормативов и правила организации учебного процесса, обеспечивающих профилактику учебных перегрузок и переутомления.

Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Организация физического воспитания учащихся в общеобразовательной школе определяется: учебными программами по физической культуре; программой занятий с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В режиме учебного дня должна предусматриваться гимнастика до занятий, физкультминутки на уроках, подвижные перемены, ежедневный спортивный час в режиме ГПД. Во внеурочное время планируется проведение спортивных праздников и занятий в спортивных секциях. Ежемесячно организуются дни здоровья, в каникулярное время – спортивные каникулы или спортивные лагеря для отдыха детей. Уроки физической культуры должны быть поставлены в расписание так, чтобы приносить максимальную пользу занимающимся. Для этого необходимо, чтобы перерыв между занятиями был достаточным для восстановления ребенка, уроки должны проводиться как минимум через день.

Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.

Формирование культуры здоровья, ценности здоровья и здорового образа жизни занимает большое место в содержании образования школы. Учитываются психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

Организация системы просветительской и методической работы с педагогами специалистами и родителями.

Для успешного формирования у учащихся культуры здоровья и потребности в ЗОЖ очень важен уровень компетентности преподавателя, который планомерно будет повышаться самими педагогами в области ЗОЖ. Грамотность педагогов в области охраны здоровья, основ здорового образа жизни – основа эффективности проведения мер по сохранению и укреплению здоровья учащихся. Положительным примером в вопросах сохранения и укрепления здоровья для своих детей должны стать родители. Их осведомленность в вопросах здоровьесбережения способствует формированию правильных отношений детей к своему здоровью, позволяет предотвратить развитие у них вредных привычек и сохранить здоровье.

Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья.

Неотъемлемой частью здоровьесберегающей деятельности школы является организация динамического наблюдения за состоянием здоровья учащихся, предоставление им своевременной медицинской помощи, учет детской заболеваемости и ее профилактика, поддержание психического здоровья учащихся. Детям со школьными проблемами будет предоставлена комплексная педагогическая, психологическая и социальная помощь. Для детей с ослабленным здоровьем (по необходимости) будет организована специальная медицинская группа.