государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Хворостянка
муниципального района Хворостянский Самарской области

Согласовано:
на Совете Учреждения
_____/Л.Н. Игнатьева»
«25» августа 2020г.

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ
с. Хворостянка
_____/О.А. Савенкова/
Приказ № 182-од от 05.08.2020г.

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

Хворостянка, 2020г.

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. Для этого важно понимание личностью необходимости укрепления и сохранения здоровья.

Обязательным компонентом программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся является создание в школе условий для сохранения здоровья всех участников образовательного процесса. В системе мер по охране и укреплению здоровья обучающихся важное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Цель и задачи программы

Цели: формирование и развитие у обучающихся установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья, создание мотивации быть здоровым и обеспечение условий для ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование у обучающихся саногенного (здоровьеполагающего) мышления на основе знаний о человеческом организме, о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- формирование представления 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;
- создание в школе условий, обеспечивающих возможность каждому участнику образовательной деятельности самосовершенствоваться, сохранять и укреплять свое здоровье;
- создание условий 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;
- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;

Основное содержание программы.

В соответствии с ключевыми целями и задачам программы содержание направлений организационной, воспитательной и образовательной деятельности группируется в 6 модулей.

Модуль 1. Режим дня, нагрузки, снятие перенапряжения

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.

№	Содержание деятельности, мероприятия	Классы	сроки	ответственные
1	Тематические классные часы: «Мой режим дня» «Как бороться с переутомлением» «Мы должны беречь свое здоровье» «Главная ценность человека – здоровье»	1-11	сентябрь	Классные руководители
2	Тренинги с психологом: «Эмоциональные разгрузки» «Помогает ли хобби снять напряжение?» «Как снять стресс?»	1 -11	октябрь, апрель	психолог

3	Просмотр учебных фильмов	1-11	ноябрь	психолог
4	Праздник «Кто хорошо работает, хорошо и отдыхает»	1-6	февраль	организатор
5	Встреча с медработниками «Режим дня школьника»	1-8	март	зам. по ВР
6	Уроки физической культуры, биологии, химии	1-11	в течение года	учителя предметники

Модуль 2. Двигательная активность

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.

№	Содержание деятельности, мероприятия	Классы	сроки	ответственные
1	День здоровья	1-11	сентябрь	Зам. по ВР учителя физ-ры
2	Цикл бесед:	1-11	октябрь	классные руководители

	«Спорт – залог здоровья» «Двигательная активность = здоровье» «Правильное закаливание» «Самоорганизация и самосовершенствование»			
3	Дискуссии «Спорт «за» и «против»»	1-11	ноябрь	классные руководители
4	Спортивные состязания	5-11	декабрь	учителя физкультуры
5	Театрализованное представление «В гостях у царицы Гигиены»	1-4	январь	Классные руководители
6	Спортивный праздник «Буду в армии служить»	5-11	февраль	кл. руководители учителя физ-ры
7	Товарищеские встречи по волейболу и баскетболу	8-11	март	учителя физкультуры
8	День здоровья	1-11	Май	зам. по ВР учителя физкультуры
9	Беседы о методах закаливания	1-11	апрель	медсестра
10	Военно-спортивная игра «Зарница»	2-11	май	зам по ВР
11	Уроки физической культуры, биологии, химии, физики, ОБЖ	1-11	в течении года	учителя предметники

В 2019 году в школе создан школьный спортивный клуб «Сильные, смелые, ловкие,который работает по своему календарному плану.(Приложение 1).

Модуль 3. Самооценка здоровья, саморегуляция, самоконтроль.

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.

№	Содержание деятельности, мероприятия	классы	сроки	ответственные
1	Составление Памяток (навыки оценки собственного состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов)	1-11	октябрь	медсестра
2	Цикл классных часов: «Культура здоровья» «Как бороться с переутомлением»	1-11	ноябрь	классные руководители

	«Эмоциональные проблемы подростков» «Эмоциональные и сексуальные проблемы подростков»			
3	Психологический тренинг «Как справится с волнением»	9-11	январь	психолог
4	Библиотечный урок «В здоровом теле – здоровый дух»	1-8	март	библиотекарь
5	Уроки физической культуры, биологии, химии, литература, ОБЖ	1-11	в течение года	учителя предметники

В школе создана специальная медицинская группа, которая занимается по своей рабочей программе.(Приложение 2)

Модуль 4. Здоровое питание

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).

№	Содержание деятельности, Мероприятия	Класс	сроки	ответственные
1	Конкурсная программа «Хозяюшка»	1-6	сентябрь	кл. руководители
2	Практикум «Разработка режима и меню правильного питания»	7-8	октябрь	медсестра
3	Семейный праздник «Блюда народов России»	5-6	декабрь	кл. руководители
4	Беседы с медработниками «Лишний вес» «Диета - «за» и «против»»	5-11	январь	медсестра
5	Цикл бесед: «Утром – завтрак, днем – знания» «Здоровое питание» «Польза горячего питания» «Вред фастфудов»	1-11	февраль	кл. руководители
6	Уроки химии, биологии «Исследование пищевых добавок»	8-11	март	учителя химии, биологии
7	Познавательная игра «В стране Витаминии»	5-6	апрель	медсестра кл. руководители
8	Презентация проектов «Что мы едим!»	7-8	май	классные руководители
9	Уроки технологии, физической культуры, биологии, химии, ОБЖ	1-11	в течении года	учителя предметники

Модуль 5. Профилактика разного рода зависимости

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, проведённое за компьютером.

№	Содержание деятельности, мероприятия	классы	сроки	ответственные
1	Акция «Спорт – альтернатива вредным привычкам»	1-11	сентябрь	классные руководители
2	Беседы «Как проводить свободное время»	1-8	сентябрь	классные руководители

3	Демонстрация социальных видеороликов	7-8	октябрь	Психолог
4	Цикл тематических классных часов: «Полезные и вредные привычки» «Курение опасная ловушка» «Я и улица» «Не лезь в бутылку» «Твое социальное окружение»	1-11	декабрь	классные руководители
5	Ролевая игра «Суд над сигаретой»	6-8	январь	классные руководители
6	Диспут «Наркомания – это болезнь»	8-11	январь	классные руководители
7	Сказка о вредных привычках	1-5	март	классные руководители
8	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»	5-8	апрель	классные руководители
9	Уроки ОБЖ, физической культуры, биологии, химии, литературы, обществознания	1-11	в течении года	учителя предметники

Модуль 6. Позитивное коммуникативное общение

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.

№	Содержание деятельности	Классы	сроки	ответственные
1	Полемика «Поступок человека: биологический мотив или нравственное удовлетворение»	8-11	октябрь	Учителя естественно-го и гуманитарного цикла
2	Интегрированный урок по басням И. Крылова «Мне чин один лишь лестен был, чин Человека»	1-6	декабрь	учителя литературы и ОЖС
3	Психологический тренинг «Почему меня не любят?»	5-7	январь	Психолог
4	Тематические беседы «Мы любим друзей и за их недостатки»	5-8	март	классные руководители
5	Круглый стол «Я и я? Я и мы? »	8-11	май	зам по ВР
6	Уроки литературы, истории	5-11	в течении года	учителя предметники

Результаты освоения программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Ожидаемые результаты управленческой деятельности по созданию здоровьесберегающего пространства включают:

- повышение эффективности психологической и медицинской помощи обучающимся;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний;

Ожидаемые результаты образовательно-воспитательной деятельности по направлениям данной программы согласно положениям Стандарта проявятся в поведении обучающихся в виде:

- установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;
- осознанного отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;
- знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;
- овладения современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;
- готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убеждённости в правоте выбора здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;
- снижения у всех участников образовательного процесса поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
- уменьшения темпов роста числа детей, употребляющих табак, алкоголь, наркотики;
- повышения внимания школьников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.