

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Борки  
Тербунского муниципального района Липецкой области

Утверждаю  
Директор МБОУ СШ с. Борки  
Алферьева В. Н.



# **Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни**

с.Борки, 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития навыков здорового образа жизни очень актуальна. При определении целей деятельности по здоровью сбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья обучающихся, воспитанников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения и др.

Здоровье детей – это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Известно, что растущий организм ребенка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ и микроэлементов.

Безусловно, на состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы, как неблагоприятные социальные и экологические условия.

Одновременно с негативным воздействием экологических и экономических кризисов на подрастающее поколение страны оказывают неблагоприятное воздействие множество факторов риска, имеющих место в образовательных учреждениях. Они приводят к постепенному ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения.

Поэтому школа является организацией самого процесса обучения и воспитания условий, комплекса мер, системных мероприятий, которые должны обеспечить здоровьесберегающую образовательную среду, условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Знакомство со всеми этими проблемами прибавляет уверенности в целесообразности создания и реализации программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

В современном мире множество факторов, влияющих на здоровье каждого человека: и неблагоприятная, почти катастрофическая экологическая обстановка, низкая санитарно-гигиеническая культура населения, удорожание жизни, реклама. А одолеть все это могут лишь знания, ставшие нормой жизни, осознанной повседневностью действий: физические упражнения, закаливание организма, избавление от дурных привычек. Ведь все физические, социальные и экономические факторы окружающей среды, в которой человек живет, растет, работает, проводит досуг, влияют на его здоровье и на его восприимчивость к болезням. Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Здоровье – это тот опыт жизнедеятельности, который бесполезно передавать как простую сумму научных понятий, факторов, теорий, комплексных технологий. Наиболее результативно – организация деятельности, в рамках которой изучается и апробируется опыт, накопленный человечеством за многовековую практику оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности.

Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его полноценной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала. Культура здоровья в деятельности школы, работающей над проблемой здоровья учащихся, занимает достойное место в содержании общего и дополнительного образования.

Необходимость серьезно заниматься формированием культуры здоровья в системе общего и дополнительного образования, обусловлена рядом объективных причин:

- Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период;
- В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- Школьный период в развитии наиболее синтетичен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Данная программа рассчитана на учащихся с 1-11 классы. Реализация программы позволяет объединить усилия администрации, всего педагогического коллектива школы для обеспечения гуманистического характера образования, приоритета ценностей здоровья учащихся, свободы развития личности. Данная программа условно разбита на 8 частей и построена по принципу системы взаимосвязанных форм организации физического воспитания и внедрения пропаганды здорового образа жизни.

### Содержание программы

**"Медицинский контроль"** - осуществляется под руководством администрации школы, медицинских работников, классных руководителей и учителей физкультуры.

Тема здоровья учащихся все больше занимает место в практике педагогов. Для этого определены ряд вопросов по оздоровлению, которые введены в курс преподавания различных предметов и выработаны определенные знания, навыки, умения, которыми должны овладеть учащиеся. Это, например, иметь устойчивые знания функций своего организма, проявляющихся в процессе двигательной активности, иметь знания об особенностях различных оздоровительных системах и освоение одной из них по выбору, соблюдать режим дня, как важнейшее условие успешной учебы и хорошего здоровья.

Естественно, что реализация программы требует усилий всех работников школы, самих учащихся, родителей. И работа каждого, вместе с осуществлением единых планов, имеет свои особенности, вызываемые сложившейся спецификой и даже наклонностями - педагогическими и личностными.

**"Физическое здоровье"** предусматривает спортивно-оздоровительную работу, создание планов по совместной работе школы со спортивной школой района. А так же организация и проведение занятий с учащимися специальных медицинских групп. Большое значение имеет работа социально- психологической службы по проблеме оздоровления.

На эту же проблему нацелены направления программ по внеклассной работе, которая учитывает и решение вопросов по профилактике курения, алкоголизма и наркомании, а так же работу с родителями и общественностью. Вся работа направлена на то, чтобы научить учащихся рассматривать физическое совершенство, как способность человека к разносторонней двигательной деятельности, обеспеченной высоким уровнем развития всех физических качеств, стремление к гармоническому развитию. Данная программа осуществляет действенность системы всех направлений, которые связаны с проведением и эффективностью всех мероприятий в режиме дня школы, широком вовлечении учащихся в различные формы внеклассной и внешкольной работы, оптимальным внедрением знаний, навыков, умений в повседневную жизнь, воспитывать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

### Цели:

- Способствовать расширению знаний, развитию умений и навыков, которые помогут учащимся осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.
- Содействие формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности, воспитание навыков физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни.
- Создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся, воспитанников;
- Создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- Развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся, воспитанников в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга;

### Задачи:

1. Организация образовательного процесса с учетом его психологического и физиологического воздействия на организм учащихся.
2. Соблюдение гигиенических норм организации учебного процесса, нормирование учебной нагрузки в соответствии с требованиями новых санитарных правил и норм, разработанных государственным комитетом РФ санитарно-эпидемиологического надзора и профилактика утомления учащихся.
3. Систематический врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья и физическим здоровьем учащихся, использование комплекса оздоровительных и медицинских мероприятий по формированию нравственных убеждений и понятий здорового образа жизни.
4. Гуманный подход к каждому ученику, формирование доброжелательных и справедливых отношений в коллективе, предупреждение влияния негативных явлений на личность и психологическая помощь.
5. Довести общий охват занятиями физической культурой и спортом внутри и вне школы до 100 %.
6. Воспитание у учащихся общественной активности и трудолюбия, развития инициативы, самостоятельности, творческих и организаторских способностей.
7. Освоение педагогами новых методов деятельности в процессе обучения школьников, использование технологий урока, берегающих здоровье учащихся

### Основопологающие принципы построения программы:

Поддержание интереса к двигательной и познавательной активности.

Учёт познавательной активности в двигательной деятельности.

Единство физического и психического развития.

Наглядность.

Принцип целостности человека, его психосоматического, социокультурного единства.

При этом приоритетными компонентами деятельности должны выступать самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека.

Принцип непрерывности физического воспитания и образования личности на всех этапах жизнедеятельности.

Принцип дифференцированного подхода к организации мероприятий по развитию физической культуры.

Учёт возрастнo-половых особенностей учащихся в содержании учебного материала.

### **Прогнозируемая модель личности ученика:**

Физически, нравственно, духовно здоровая личность.

Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.

Осознание себя как биологического, психического и социального существа.

Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.

Правильная организация своей жизнедеятельности.

Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.

Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Потребность в самостоятельной двигательной активности.

Самоконтроль, личностное саморазвитие.

Творческая продуктивность.

### **Ожидаемые конечные результаты программы:**

Повышение функциональных возможностей организма учащихся.

Рост уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Повышение приоритета здорового образа жизни.

Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

Повышение уровня самостоятельности и активности школьников в двигательной деятельности.

Повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья школьников

Поддержка родителями деятельности школы по воспитанию здоровых детей.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Медицинский контроль
2. Вопросы оздоровления в курсе преподавания различных предметов.
3. Здоровьесберегающая среда и здоровьесберегающие технологии в методической работе.
4. Развитие физической культуры учащихся
5. Организация и проведение спортивных занятий с учащимися специальных медицинских групп.
6. Внеклассная работа.
7. Работа с учащимися по профилактике курения, алкоголизма наркомании, СПИДа.
8. Работа с родителями и общественностью.

*Приложение 1*

### **Профилактическая антинаркотическая, антиалкогольная работа в образовательном учреждении общего и начального образования**

Основные направления работы:

#### **1. Профилактическая работа с родителями:**

**1.1. Формирование нетерпимого отношения родителей к наркотизации детей в той микросреде, в которой растет и общается их ребенок:**

**1.2. Предупреждение внутрисемейного вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, случаев эмоционального отвержения детей и жестокого обращения с ними:** семейное консультирование, привлечение групп родительской поддержки, специалистов комиссий по делам несовершеннолетних и защите их прав, служб социальной защиты населения, органов внутренних дел для оказания помощи “проблемной” семье.

**1.3. Оказание помощи семье в конфликтных ситуациях (ребенок начал наркотизироваться; уходит из дома; прошел антинаркотическое лечение, находится на реабилитации и т.д.):**

консультирование по вопросам “семейного примирения”, информирование родителей о целесообразности внутрисемейного тестового контроля наркотизации, помощь семье в установлении контактов со специалистами, с группой родительской поддержки, оказание коррекционной помощи.

**2.3. Внедрение обучающих программ-тренингов активной психологической защиты** для обучающихся среднего и старшего школьного возраста.

**2.4. Внедрение общешкольных антинаркотических антиалкогольных мероприятий.**

**2.5. Формирование волонтерских групп** из подростков с лидерскими установками для оказания поддержки сверстникам с проблемами зависимости от ПАВ.

## *Приложение 2*

### **Профилактическая антинаркотическая, антиалкогольная помощь семье.**

#### **Основные направления работы:**

1. Формирование активного отношения родителей к риску наркотизации и алкоголизации в той среде, в которой растет и общается их ребенок.
2. Предупреждение случаев вовлечения детей в раннюю алкоголизацию, эмоционального отвержения детей, жестокого обращения с ними в семье.
3. Оказание помощи семье, когда ребенок начал злоупотреблять психоактивными веществами.
4. Организация на уровне дома, двора, уличного микросоциума благополучной ненаркотической среды, нетерпимой к антиобщественному поведению детей, распространению среди них алкоголя, наркотиков и иных психоактивных веществ.

#### **Основные формы и средства антиалкогольной антинаркотической помощи семье**

1. **Лекционная** – через родительские собрания, семинары.
2. **Индивидуальное семейное консультирование** родителей из “проблемных” дисфункциональных и конфликтных семей по предупреждению ранней алкоголизации, наркотизации, безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и молодежи.
3. **Выявление родителей группы “риска”** алкоголизации и наркотизации и обеспечение им поддержки в оказании социальной и медико-психологической помощи.
5. **Социальное вмешательство в семью** при асоциальном образе жизни в семье, жестоком обращении с ребенком, при вовлечении его в раннюю алкоголизацию, наркотизацию, безнадзорное существование.
6. **Оказание помощи родителям в возвращении ребенка в семью (семейное примирение)** в случае ухода ребенка из дома.

## *Приложение 3*

### **Профилактическая антиалкогольная антинаркотическая работа во внешкольных учреждениях и сфере досуга**

Основные направления работы

Основы профилактической помощи должны быть развернуты на уровне конкретного муниципального образования и города через программы профилактики и реабилитации .

#### **1. Организационно-методическая антинаркотическая, антиалкогольная профилактическая работа**

1.1. Организация на уровне конкретного муниципального образования, под социальным патронажем образовательного учреждения общественных многопрофильных детско-подростковых клубов; создание клубного пространства с обязательным привлечением к

работе клубов специалистов органов и учреждений по делам молодежи, социальной защиты населения, общественных и религиозных объединений для участия в постоянно действующих кружковых, студийных формах работы, в организации на уровне микрорайона праздников, спортивных и развлекательных программ.

## **2. Воспитательная антинаркотическая антиалкогольная профилактическая работа с детьми и подростками**

2.1. Организация и развитие, через общественные клубы, учреждения дополнительного образования детей, центры социально-реабилитационной направленности различных форм внешкольной детской и юношеской инициативы по оказанию поддержки инвалидам, престарелым, многодетным семьям

2.2. Организация социально значимой деятельности детей, подростков и молодежи по месту жительства (благоустройство микрорайона, проведение микрорайонных конкурсов на лучшие дворовые площадки и т.д.); установление взаимодействия с муниципальными органами службы занятости населения для обеспечения рабочих мест и помощи в оформлении договоров на работу подростков во время каникул, в свободное от учебы время.

2.3. Организация летнего спортивно-ориентированного отдыха для детей и подростков, состоящих на профилактическом учете в органах внутренних дел, а также для детей и подростков из групп риска наркотизации.

## **3. Учебно-методическая антинаркотическая, антиалкогольная профилактическая работа со специалистами**

3.1. Разработка и проведение семинаров, лекционных обучающих занятий. Курсов подготовки и переподготовки социальных работников и социальных педагогов программам развития активной антиалкогольной и антинаркотической работы в семье и микрорайоне, программам организации для детей и молодежи досуга, свободного от употребления психоактивных веществ.

3.2. Распространение нового социально-педагогического опыта в предупреждении употребления психоактивных веществ, освещение антиалкогольной антинаркотической профилактической работы в местных средствах массовой информации.

### **План проведения мероприятий**

№ п/п	Содержание работы	Дата и сроки проведения	ответственные
1	Продолжать работу по социологическому исследованию социума.	сентябрь, в теч. уч. г.	Кл. рук., Зам. директора по ВР
2	Провести оценку и заложить основы отслеживания физического развития школьников.	сентябрь, в теч. уч. г.	Зам. директора по ВР Кл. руковод.
3	Продолжить работу по выявлению учащихся, находящихся в социально тяжелом положении, оказывать им помощь.	Пост.	Зам. директора по ВР
4	Организовать постоянно действующий родительский лекторий по проблеме профилактики заболевания детей, формирования здорового образа жизни.	в теч. уч. г.	Зам. директора по ВР
5	Внедрять в практику уроков и внеклассных мероприятий педагогические технологии, направленные на формирование у детей целостного отношения к своему здоровью, позитивных форм личностного восприятия антиалкогольной,	Пост.	Кл. руководители, учителя-предметники

	антинаркотической, антитоксикоманной политики.		
6	Провести Неделю «АнтиСПИД».	декабрь	Зам. директора по ВР
7	Провести среди классных руководителей, педагогов дополнительного образования, воспитателей оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей конкурс на лучшее мероприятие по оздоровлению детей. (В День здоровья.)	апрель	Зам. директора по ВР
8	Проведение ежемесячного Дня здоровья.	В теч. уч. г. последняя неделя мес.	Учит. физкультуры,
9	Классные часы нравственно-половой тематики.	4 нед. мес.	Кл. рук.
10	Родительский лекторий по проблеме профилактики заболеваний детей, формирования здорового образа жизни.	Пост.	Фельдшер ФАП
11	Встречи с медицинскими работниками по вопросам здорового образа жизни.	В теч. уч. г.	Зам. директора по ВР
12	Общешкольные соревнования по лыжному спорту	январь	Учит. физкультуры
13	Социологические обследования по выявлению учащихся, склонных к вредным привычкам. Мероприятия по выполнению федерального закона «Об ограничении курения табака» (от 21.06.2001) Встречи с врачами, работниками правоохранительных органов по вопросу «Медицинские и социальные последствия употребления наркотиков».	в теч. уч. г.	Кл. руководители Зам. директора по ВР Кл. руководители
14	Индивидуальная разъяснительная работа с детьми из семей пьющих родителей, с детьми, склонными к употреблению алкоголя. Классные часы по профилактике употребления спиртных напитков	постоянно В теч. уч. г.	Зам. директора по ВР
15	Вовлечение учащихся в спортивные секции, в спортивные кружки	Сентябрь	Учитель физкультуры
16	Участие в районных спортивных соревнованиях, играх со спортивными элементами: «Безопасное колесо»; «Вперед, мальчишки!»;	В теч. уч. года	Учит. физкультуры
17	Организация общешкольных спортивных мероприятий, мероприятий с элементами физической культуры и спорта: Праздник детства. Спортивный праздник «Сильные, ловкие, смелые»	В теч. уч. г.	Учит. физкультуры учит нач. кл. учит. ОБЖ,
18	Организация учащихся на посещение бассейна КСК.	сентябрь	Кл.рук., Зам. директора по ВР