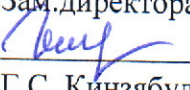
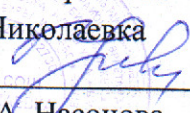


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Николаевка
муниципального района Стерлитамакский район Республики Башкортостан

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «23» августа 2019г

Согласовано
Зам.директора по УВР

Г.С. Кинзябулатова

Утверждаю
директор МОБУ СОШ
с. Николаевка

Ю.А. Насонова
Приказ 125
от 31.08.2019 года

**ПРОГРАММА
ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО
И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА**

Срок реализации: 5 лет

Возраст: 1 - 11 классы

Составитель:
заместитель директора по ВР
Петина С.И.

Оглавление:

1.	Пояснительная записка.....	2
1.1	Цель и задачи.....	3
1.2	Основные направления.....	3
1.3	Функциональное обеспечение создания реализации программы....	4
2.	Ожидаемый результат. Диагностический инструментарий.....	5
3.	Содержание	
3.1	Ценности, отношения.....	6
3.2.	Знания, умения.....	6
3.3.	Компетенции.....	6
3.4.	Роли и позиции.....	7
3.5.	Жизненный опыт.....	7
4.	Модель реализации.....	7
4.1.	Пути реализации:.....	8
4.2.	Календарно-тематическое планирование классных часов по формированию здорового образа жизни, профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма.....	8
5.	Литература.....	12
5.1.	Используемая литература:.....	14
5.2.	Рекомендуемая литература для педагогов:.....	15
5.3.	Список книг, рекомендуемых для детей.	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, определяющего здоровье нации, уровень благосостояния и стабильности общества, его будущее — один из главных приоритетов современной государственной социальной политики в России.

С каким запасом здоровья дети вступят во взрослую жизнь, наряду со здравоохранением, принадлежит системе образования. В стенах образовательного учреждения дети проводят большую часть своего времени. Нередко приходится слышать мнение обеспокоенных родителей о том, что здоровье детей в процессе обучения ухудшается. Это может быть связано с неправильным питанием, недостатком двигательной активности, чрезмерным увлечением компьютером, не соответствующими возрасту нагрузками, нарушениям. Поэтому сегодня новый федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273 ставит перед системой образования важную задачу по сохранению здоровья детей и молодежи. Законом определены обязанности образовательных организаций по охране здоровья обучающихся, в том числе обучение навыкам здорового образа жизни, соблюдение требований охраны труда, организация питания, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления, для занятия физической культурой и спортом.

В новом законе об образовании особое внимание уделено условиям обучения детей с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающим возможность осуществления инклюзивного и интегрированного образования. Прежние образовательные законы таких самостоятельных норм не предусматривали. Необходимым условием реализации указанной нормы является создание в образовательных учреждениях универсальной безбарьерной среды, позволяющей обеспечить полноценную интеграцию детей-инвалидов.

В последние годы в России последовательно осуществляются мероприятия масштабной национальной профилактической программы, сопровождающиеся развитием законодательно-нормативной базы, разработкой и принятием концептуальных программных документов.

1 июня 2012 года, в День защиты детей, Президент России утвердил «Национальную стратегию действий в интересах детей на 2012 — 2017 годы», в которой присутствуют конкретные меры по развитию политики формирования здорового образа жизни детей и подростков.

Был принят Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

5 декабря 2013 года вступил в силу федеральный закон, по которому вводится норма о тестировании учащихся как одна из мер профилактики и раннего выявления потребления наркотиков среди детей и подростков.

В Госдуму в конце 2013 года представлен проект федерального закона «О здоровом, в том числе горячем, питании для детей в образовательных учреждениях и учреждениях социальной защиты». Школьное питание должно стать примером рационального питания. Сегодня нужны новые формы работы, широкий выбор не только спортивных, но и оздоровительных занятий, особенно для детей младшего возраста, когда происходит формирование жизненных привычек и интересов. Активный образ жизни, спорт должны стать нормой российского общества, «модным трендом» среди молодежи, начиная с раннего возраста.

Таким образом, для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования здорового образа жизни в процессе обучения и воспитания разработана «Программа воспитания культуры здорового и безопасного образа жизни школьника».

Срок реализации программы: 2019– 2024 гг.

1.1. Цель: Создать условия для сохранения и укрепления здорового, социально-адаптированного, физически развитого школьника.

Задачи:

1. сформировать важнейшие социальные навыки, способствующие успешной социальной адаптации;
2. обеспечить укрепляющую здоровье среду для работы и учебы обучающихся;
3. поощрять здоровый образ жизни, а так же предоставлять обучающимся реальные и привлекательные возможности выбора в отношении здоровья;
4. пропагандировать индивидуальную, семейную и школьную ответственность за состояние здоровья обучающегося;
5. способствовать снижению уровня заболеваемости обучающихся;
6. использовать имеющиеся ресурсы для поддержки деятельности по укреплению здоровья;
7. создать всем обучающимся возможность для реализации их физического, психологического и социального потенциала, а также для укрепления их самоуважения;
8. сформировать знания, умения, навыки необходимые для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, предупреждения употребления алкогольной и табачной продукции.

1.2. Основные направления реализации Программы

Работа над повышением уровня воспитания предполагает взаимосвязи лица с семьей, культурно-просветительскими центрами, органами охраны и правопорядка, здравоохранения, СМИ и общественностью. Для этого необходимы современные подходы к совершенствованию воспитания и коррекции поведения молодого поколения.

Охрана здоровья:

- медосмотр
- вакцинация
- межсезонный прием витаминов
- организация учебной деятельности с учетом допустимых норм учебных нагрузок
- соблюдение санитарно-гигиенических норм учебного процесса

Укрепление здоровья:

- уроки физической культуры
- уроки физической культуры специальной медицинской группы
- работа спортивных секций
- подвижные перемены
- физкультминутки на уроках
- спортивно-массовые мероприятия лицейского и городского масштаба
- дни здоровья
- неделя здоровья
- летняя оздоровительная работа
- оздоровительные прогулки
- туристические походы

Формирование здорового образа жизни:

- тематические классные часы о культе здорового образа жизни, о потребности быть здоровым
- основы знаний ЗОЖ на уроках
- встречи со специалистами
- изготовление листовок, газет по ЗОЖ,

- освещение на сайте лица

1.3. Функциональное обеспечение создания реализации программы:

1. Функции медицинской службы школы в аспекте реализации программы:

- проведение диспансеризации обучающихся школы;
- медосмотр обучающихся школы, определение уровня физического здоровья;
- выявление обучающихся специальной медицинской группы

2. Функции директора и его заместителей в аспекте реализации программы:

- обеспечение реализации программы: организация, координация, контроль;
- общее руководство и контроль над организацией горячего питания обучающихся школы;
- общее руководство по обеспечению правильного режима работы и отдыха обучающихся в школе;
- организация преподавания вопросов, которые формируют основы здорового образа жизни на уроках биологии;
- организация контроля уроков физкультуры;
- обеспечение работы спортзала во внеурочное время, во время каникул и работы спортивных секций;
- разработка системы внеклассных мероприятий по укреплению физического здоровья обучающихся и ее контроль;
- организация работы классных руководителей по программе и ее контроль;

3. Функции классного руководителя в аспекте реализации программы:

- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- профилактика и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике частых заболеваний обучающихся;
- организация и проведение в детском коллективе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение в классном коллективе мероприятий по профилактике наркомании, токсикомании, табакокурения;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация и проведение внеклассных мероприятий в рамках программы;
- организация и проведение исследования уровня физического и психического здоровья учащихся;

2. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся оцениваются через использование:

- анкетирования родителей и обучающихся;
- мониторинга удовлетворенности качеством образования;
- мониторинговые исследования с целью оценки формирования культуры здорового и безопасного образа жизни;
- мониторинга динамики заболеваемости, школьного травматизма, утомляемости обучающихся;
- организация добровольного освидетельствования на предмет выявления потребителей наркотических средств и психотропных веществ среди обучающихся старших классов.

Развиваемые у обучающихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы: на уроках в

процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья, во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

Предполагаемый результат реализации программы:

- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа учащихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ.

3. СОДЕРЖАНИЕ.

3.1 Подготовительный этап: 2019 учебный год.

Нормативно-правовое обеспечение:

- изучение нормативных документов;
- изучение позитивного опыта работы образовательных учреждений;
- разработка локальных актов, необходимых для функционирования программы;
- разработка и реализация перспективного плана мероприятий.

Педагогическая поддержка:

- целевое повышение профессиональной компетенции педагогов;
- разработка и реализация школьной «ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА»

3.2 Практический этап: 2019– 2024 учебный год.

Организация и проведение школьных мероприятий с обучающимися и родителями. Выпуск тематических презентаций, необходимых для проведения классных часов. Выпуск буклетов и освещение выполнения программы на сайте школы. Диагностика деятельности классных руководителей и учащихся по данной программе.

3.3.Обобщающий этап: 2024 учебный год.

Анализ работы по программе. Подведение итогов реализации программы. Составление рекомендаций по работе в данном направлении, исходя из полученных данных. Обобщение опыта работы.

3.4 Ценности, отношения

Создание условий для развития физически, психологически, социально здорового обучающегося, ответственного за состояние своего здоровья, личность

3.5. Знания и умения

- * Знания о последствиях вредных привычек (фактологические знания)
- * О инфекционных заболеваниях,
- * о правилах работы за компьютером
- * О здоровом питании
- * О бытовых и уличных травматизмах
- * О безопасном поведении на дорогах
- * О навыках, необходимых противостоянию негативным влияниям
- * Умения распознать ситуации группового давления и противостоять им
- * уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении

3.6 Компетенции

Коммуникативные

Организационные

3.7 Роли и позиции

- * Министр здравоохранения детской организации
- * Санитар

*Физорг

3.8 Жизненный опыт

Мы видим обучающегося знающего о профилактике заболеваний, о правилах поведения ДД, противостоящего негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью, знающий поведенческие риски в групповом поведении.

4. МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ.

4.1. Пути реализации:

Класс	Содержание программы	Вид деятельности	Ожидаемые результаты
1-9	1.Профилактика инфекционных заболеваний. 2.Питание – основа жизни. 3. Бытовой и уличный травматизм. 4. Безопасное поведение на дорогах. 5. О вреде курения.	1.Встречи с врачами-педиатрами. 2.Практические занятия. 3.Встречи с инспектором ГИБДД. 4. Родительский лекторий.	Уметь составлять режим дня. Иметь навыки гигиены. Знать и выполнять ПДД.
10-11	1.Индивидуальные различия в восприятии и понимании людьми друг друга. 2.Интимные межличностные отношения: дружба, любовь, вражда, одиночество. 3.Механизмы и пути воздействия группы на личность и личности на группу в области сохранения и укрепления здоровья. 5.Навыки, необходимые для противостояния негативным влияниям неформальной группы в сфере отношения к здоровью. 6. Предупреждение наркомании. 7. Профилактика ВИЧ. 8. Безопасное поведение на дорогах. 9. Правила поведения в местах общественного питания. Гигиена питания.	Классные часы. Знакомство с соответствующей литературой. Беседы с врачами. Обмен опытом за круглым столом. Практические занятия.	а) Иметь навыки позитивного отношения к людям со специфическим строением тела, особенностями умственной деятельности, различными религиозными, национальными и социальными условиями. б) Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. в) Уметь выявлять ситуации манипулирования. г) Уметь распознать ситуации группового давления и противостоять им. д) Уметь распознать поведенческие риски в групповом поведении. е) Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях.

4.2. Календарно-тематическое планирование классных часов по формированию здорового образа жизни, профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма.

1 -4 классы

Тема 1. Образ жизни и здоровье.

1. Знакомство с правилами составления режима дня.
2. Знакомство с гигиеной
3. Формирование здорового образа жизни

Тема 2. Профилактика табакокурения.(2 часа)

Знакомство с примерами о вреде курения.

Тема 3. Профилактика употребления алкоголя.(2 часа)

Знакомство с последствиями активного и пассивного употребления алкоголя

5-7 классы.

Тема 1. Образ жизни и здоровье. (2 часа)

1. Повышение уровня двигательной активности. Влияние занятий гимнастикой и подвижными играми на осанку. Привычки, отрицательно влияющие на формирование осанки, их искоренение. Влияние высоты каблука на формирование осанки.
2. Использование тренажеров. Активный отдых между занятиями как способ скорейшего восстановления трудоспособности. Упражнения по профилактике нарушений осанки, утомление органов зрения.

Тема 2. Профилактика табакокурения.(2 часа)

1. Табакокурение как один из вариантов наркомании. Стадии никотиновой наркомании: бытовое, привычное и пристрастное курение.
2. Механизм формирования зависимости к табакокурению.
3. Мышечная зависимость как специфическое проявление табачной наркомании. Способы борьбы с мышечной зависимостью при табакокурении.
4. Сравнение эффективности различных методик отказа от курения. Мой выбор: поиск убедительных ответов отказа на предложение закурить.

Тема 3. Профилактика употребления алкоголя.(2 часа)

1. Механизм формирования алкогольной зависимости. Изменения, происходящие в связи со становлением психической и физической зависимости.
2. Понятие о зонах комфорта и дискомфорта. Толерантность, ее изменение при приеме алкоголя.
3. Нарушение обмена веществ при алкогольной зависимости. Необходимость психической зависимости в связи с невозможностью восстановления чувствительности зон комфорта.
4. Биологические и социальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости к алкоголю. Опыты по демонстрации негативного влияния алкоголя на живые организмы и растения.

Тема 4. Профилактика наркомании и токсикоманий.(2 часов)

1. Механизм формирования зависимости к наркотикам.
2. Нарушение передачи нервного импульса при становлении психической и физической зависимости. Абстинентный синдром.
3. Нарушение чувствительности зон комфорта.
4. Компulsive (неодолимое) влечение как основа необратимости психической зависимости.
5. Биологические, микросоциальные и макросоциальные факторы, влияющие на скорость формирования зависимости.
6. Профилактика наркомании в произведениях литературы и искусства.

8-9 классы

Тема 1. Образ жизни и здоровья.(2 часа)

1. Основы психоигиены. Эмоции и чувства. Культура чувств и их проявление. Этика взаимоотношений. Аэробные упражнения и закаливающие процедуры как способ повышения настроения.
2. Мышечные «зажимы», возникающие при нервно-эмоциональном напряжении, способы их устранения. Свободный выбор как признак взросления. Центры доверия и психологической помощи подросткам и возможности разрешения конфликтных ситуаций. Способы психологической защиты.

Тема 2. Профилактика табакокурения. (2 часа)

1. Экономические, социальные и биологические последствия табакокурения.
2. Сигареты и домашний бюджет.
3. Курение и социальная адаптация личности. Курение и экология квартиры.
4. Конкурс антирекламы табака.

Тема 3. Профилактика употребления алкоголя.(2 часов)

1. Социальные и биологические последствия пьянства и алкоголизма: преступления, пожары, ДТП, бракованная и невыпущенная продукция, аварии на производстве, бытовой и производственный травматизм, расходы на здравоохранение, содержание детских домов и интернатов, выполнение квалифицированными специалистами неквалифицированного вида труда и пр.
2. Обоснование превышения экономического ущерба над денежной выручкой при торговле алкоголем.
3. Последствия эпизодического приема алкоголя.
4. Негативные последствия «питейных» обычаев.
5. Антиреклама алкогольных напитков.

Тема 4. Профилактика наркомании и токсикоманий.(2 часов)

1. Экономические и социальные последствия наркомании.
2. Факторы, предопределяющие антисоциальность больных наркоманией. Искажение семейных связей, детородной функции.
3. Особенности развития наркомании и токсикоманий в подростково-юношеском возрасте. Последствия наркотизации подростков для общества.
4. Биологические последствия приема наркотиков. Особенности биологических последствий при приеме наркотиков подростками и молодыми людьми.
5. Наркотические и токсикоманические вещества как средство порабощения личности. Инстинкт самосохранения. Борьба с наркоманией за рубежом.

10-11 классы

Тема 1. Образ жизни и здоровья.(2 часа)

1. Рациональная организация труда и отдыха во время подготовки к экзаменам. Требования к продолжительности занятий, активному отдыху на свежем воздухе, продолжительности и качеству ночного сна, питанию. Значение правильной организации режима дня для предупреждения переутомления. Построение режима дня учащихся в зависимости от времени обучения в школе (1-я или 2-я смена). Время начала приготовления домашних заданий, продолжительность приготовления уроков.
2. Компьютер и здоровье. Основные правила техники безопасности при работе на компьютере. Упражнения и самомассаж для профилактики утомления рук и органов зрения.

Тема 2. Профилактика табакокурения. (2 часа)

1. Влияние табакокурения (активного и пассивного) на репродуктивные функции человека.
- 2-3. Последствия курения мужчины и женщины для развития пола, роста и развития ребенка.
3. Способы отказа от пробы сигарет.

Тема 3. Профилактика употребления алкоголя.(2 часов)

1. Алкоголь и семья.
2. Влияние алкоголя на потомство. Нарушение детородной функции семьи.
3. Понятие об «алкогольном зачатии», «алкогольном плоде», алкогольной интоксикации плода и грудного ребенка.
4. Нарушение социализации детей.
5. Негативное влияние алкоголя на растущий организм. Мой выбор: отказ от приема алкоголя.

Тема 4. Профилактика наркомании и токсикомании.(2 часов)

1. Наркотики и семья. Пути воздействия на потомство. Нарушение детородной функции семьи. Понятие о «наркотическом плоде», наркотической интоксикации плода и грудного ребенка.
2. Формирование наркотической зависимости во время внутриутробного развития.
3. Нарушение функции социализации детей.
4. Негативное влияние наркотиков на растущий организм.
5. Мой выбор: противодействие сомнительным предложениям.

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1.Используемая литература:

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Принят ГД РФ 21.12.12, одобрен Советом Федерации 26.12.12, подписан Президентом РФ 29.12.12 № 273 Ф 3)
2. Республиканский Закон «Об образовании РБ». – Уфа, 2013.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)
4. Долгосрочная целевая программа развития образования РБ на 2013 – 2017 гг. – Уфа, 2013. (Целевая программа «Дети Башкортостана»:
 - Одаренные дети;
 - Дети-сироты, с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные, девиантные;
 - Формирование ЗОЖ и организация отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей, подростков и учащейся молодежи РБ).
5. Программа Формирование ЗОЖ у населения РБ, включая сокращение потребления алкоголя, табака и борьбу с наркоманией на 2011-2015 г. – Уфа, 2010 (ПП РБ № 248 от 05.07.10)
6. Ахмерова С.Г., Ижбулатова Э.А. Здоровьесберегающие технологии в ОУ: программа профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения. – Уфа, 2011
7. Т.С. Железная, Л.Н.Елягина. Программа воспитания и социализации обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения.- Уфа, 2013
8. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).
9. Гун Г.Е., Попов С.В., Егоров В.Я.- Культура здоровья: Учебно - метод. пособие, СПб.: ЛОИРО, 2003

5.2. Рекомендуемая литература для педагогов.

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» - М., 2012 (Принят ГД РФ 21.12.12, одобрен Советом Федерации 26.12.12, подписан Президентом РФ 29.12.12 № 273 Ф 3)
2. Республиканский Закон «Об образовании РБ». – Уфа, 2013.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ: СанПиН 2.4.2.2821-10. М., 2010. (Минюст РФ N 19993 от 3.04.2011 г.)
4. Долгосрочная целевая программа программа развития образования РБ на 2013 – 2017 гг. – Уфа, 2013. (Целевая программа «Дети Башкортостана»:
1. Одаренные дети;
2. Дети-сироты, с ограниченными возможностями здоровья, малообеспеченные, девиантные;
3. Формирование ЗОЖ и организация отдыха, оздоровления и дополнительной занятости детей, подростков и учащейся молодежи РБ).
5. Программа Формирование ЗОЖ у населения РБ, включая сокращение потребления алкоголя, табака и борьбу с наркоманией на 2011-2015 г. – Уфа, 2010 (ПП РБ № 248 от 05.07.10)
6. Ахмерова С.Г., Ижбулатова Э.А. Здоровьесберегающие технологии в ОУ: программа профилактики наркомании, алкоголизма и табакокурения. – Уфа, 2011
7. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – С. 272.
8. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства как условие повышения качества образования / Юсупова Н.П., Плетнева Е.Ю. // Сибирский учитель – научно-методический журнал. – 2005. - № 4 (40).
9. .С. Железная, Л.Н.Елягина. Программа воспитания и социализации обучающихся детей в контексте ФГОС нового поколения.- Уфа, 2013
10. Гун Г.Е., Лисицын С.А., Найдёнова З.Г. и др. Аспекты формирования социального здоровья в образовательной среде: Монография, - СПб.: ЛОИРО, 2009.
11. Гун Г.Е. , Бондарева В.В., и др. Как быть здоровым, успешным и радостным (Вопросы формирования здоровой личности и профилактики СПИДа - СПб.: ЛОИРО, 2007.

5.3. Список книг, рекомендуемых для детей:

1. Ш.А. Амонашвили “Как живете, дети?”
2. Н.В.Самоукина “Игры в школе и дома”, - М.;Новая школа, 1993.
3. Л.В. Тарабакина “Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве.” - Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 2000.
4. Гун Г.Е., Лисицын С.А., Найдёнова З.Г. и др. - Здоровье моей семьи / монография, СПб.: ЛОИРО, 2008.