

УТВЕРЖДЕНА  
решением педагогического  
совета МБУ ДО г. Мурманска ЦПО «ПрофСтарт»  
протокол от 19.01.2016 № 1

## Программа

по формированию здорового образа жизни  
обучающихся «Скажи жизни «Да!»  
муниципального бюджетного  
учреждения дополнительного  
образования г. Мурманска Центра  
профессиональной ориентации  
«ПрофСтарт»

Мурманск,  
2016

## **Программа по формированию здорового образа жизни обучающихся «Скажи жизни «Да!»**

СОХРАНЕНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ — ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ЦЕЛЕЙ И СМЫСЛ СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕСТВА. КОНВЕНЦИЯ О ПРАВАХ РЕБЕНКА УТВЕРЖДАЕТ НЕОТЪЕМЛЕМОЕ ПРАВО КАЖДОГО РЕБЕНКА НА ЖИЗНЬ И ОБЯЗЫВАЕТ ГОСУДАРСТВО ОБЕСПЕЧИВАТЬ "В МАКСИМАЛЬНО ВОЗМОЖНОЙ СТЕПЕНИ ВЫЖИВАНИЕ И ЗДОРОВОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА" (СТ. 6 ).

### **Пояснительная записка**

Известно, что здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны.

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить жизнелюбивого и здорового человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

В современных условиях к здоровью детей предъявляются повышенные требования, и обеспечить высокий его уровень является важной и ответственной задачей. Не вызывает сомнения, что только здоровый ребёнок с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью может хорошо учиться, активно жить, успешно преодолевать различные трудности.

Столь важная роль здоровья в обучении не случайна. Его можно считать своеобразным эпицентром активизации обучения, формирования активности обучающихся и положительного отношения к обучению, педагогу, к соучастникам своей деятельности, к процессу и результатам своего труда.

Здоровьесбережение в дополнительном образовании выступает как средство активизации учебной деятельности, повышение качества обучения и вызывает интерес к выполнению различных видов деятельности.

Здоровье детей зависит от многих факторов: от социальной среды, от биологических возможностей организма, от медицинского обслуживания и от природно-климатических условий.

Здоровье детей — это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья обучающихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья обучающихся и педагогов. Охрана здоровья педагога является важным фактором укрепления здоровья обучающегося. Педагог обязан ответственно относиться к своему здоровью, быть примером для обучающихся, вести здоровый образ жизни.

При воспитании ценностного отношения к здоровью и формировании здорового образа жизни учащихся педагогический коллектив ЦПО «ПрофСтарт» работает по многим направлениям: с учащимися регулярно проводятся беседы по технике безопасности в различных ситуациях, тренинги, интерактивные игры по формированию здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. В кабинетах объединений соблюдается режим проветривания, постоянно контролируется санитарно - гигиеническое состояние.

Педагогами проводятся беседы о режиме дня воспитанников, значении оздоровительных мероприятий для укрепления растущего организма. С педагогами объединений разучен комплекс физкультминуток, которые проводятся на занятиях в объединениях.

Необходимо учитывать, что в молодёжной среде проявляются случаи употребления табака, алкогольных напитков, малоподвижный образ жизни, и как следствие, ухудшение здоровья. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

Одной из причин такой ситуации является то, что в последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, разврат, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияет на здоровье учащихся, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Даже самая дружная и благоприятная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодежи и подростков все более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от наркотиков можно и нужно. Поэтому в рамках воспитательной системы Центра обязательно предусмотрены мероприятия по формированию здорового образа жизни. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам российского ученого И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Коллектив ЦПО «ПрофСтарт», уделяя большое внимание в своей образовательной деятельности здоровью учащихся, пришел к необходимости применения здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса, и необходимости программы, способствующей созданию оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса.

### **Основные составляющие программы «Скажи жизни «Да!»»**

**Педагоги дополнительного образования:** обеспечивают организацию профилактической работы на занятиях (использование антинаркотических материалов в качестве фрагментов урока, проведение тематических уроков).

### **Учреждение дополнительного образования МБУ ДО г. Мурманска ЦПО**

**«ПрофСтарт»:** обеспечивает максимальную занятость в течение дня, отсутствие времени для «ничегонеделания».

### **Правоохранительные органы:**

- работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение распространение наркотических веществ;
- осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании;
- участвуют в семинарах на тему правового обеспечения профилактической работы в Центре;
- обеспечивают взаимодействие Центра с районными комиссиями по защите прав несовершеннолетних, отделениями профилактики правонарушений несовершеннолетних;
- организуют первичный профилактический учёт детей и подростков, замеченных в приёме наркотических веществ.

**Семья:** вредные привычки сегодня – сложная многоаспектная проблема, которая обусловлена социальными, семейными и личностными факторами. Это болезнь, не только ребенка, но и всей его семьи. Именно поэтому, одним из ведущих элементов профилактической системы является работа с родителями, которая включает в себя:

- проведение бесед, чтение лекций специалистами в родительской аудитории, родительские собрания с обсуждением воспитательных, психологических проблем развития и поведения ребёнка организацию родительских семинаров по проблемам семьи, воспитания и антинаркотической профилактической работы;
- работа с конфликтными семьями;
- семейное консультирование по проблемам взаимоотношений с ребёнком, который находится на стадии реабилитации.

## **Паспорт программы**

**Полное наименование программы:** «Скажи жизни «Да!»»

### **Цель программы:**

- создание оптимальных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся,

- формирование здорового образа жизни участников образовательного процесса и ценностного отношения к здоровью.

#### **Задачи программы:**

- внедрить в образовательный и воспитательный процесс здоровьесберегающие технологии;
- способствовать формированию необходимых знаний, умений, навыков, приемов сохранения здоровья;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, как к важнейшей ценности через план реализации программы;
- воспитать у школьников негативное отношение к вредным привычкам, обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

#### **Нормативно – правовая основа программы**

- Конвенция о правах ребенка. Принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.89 и ратифицирована Верховным Советом СССР 13.06.90.
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41

#### **Актуальность программы «Скажи жизни «Да!»»**

В последнее время сохраняются такие острые проблемы, как:

- достаточно высокий процент неблагополучных семей, мало занимающихся проблемами воспитания и развития своих детей;
- невысокий уровень общей культуры в микросоциуме школы;
- недостаток работы по пропаганде здорового и безопасного образа жизни;
- попустительское отношение родителей к вредным привычкам своих детей;
- неумение правильно организовать своё время и жизнь, справляться с конфликтами;
- несвоевременное выявление и запаздывающая профилактика курени.

**Руководитель программы:** директор МБУ ДО ЦПО «ПрофСтарт».

**Ответственные исполнители:**

Заместитель директора поУВР, педагоги дополнительного образования.

**Сроки реализации программы:** ежегодно.

**Ожидаемые конечные результаты:**

- использование в воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности.

#### **Методы контроля над реализацией программы:**

- проведение заседаний Методического совета МБУ ДО г. Мурманска ЦПО "ПрофСтарт";
- создание методической базы по использованию здоровьесберегающих технологий;
- контроль за организацией учебного процесса, распределением учебной нагрузки, расписанием занятий, воспитательной работой в свете формирования здорового образа жизни.

#### **Основные направления деятельности по формированию ЗОЖ.**

##### **1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:**

- обновление и пополнение нормативно-правовой базы Центра;
- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- обеспечение здоровьесберегающего режима работы Центра;
- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;
- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

##### **2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и педагогами:**

- организация семинаров для педагогов Центра;
- конференции, лектории, викторины для обучающихся;
- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности.

##### **3. Учебно-воспитательная работа:**

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- разработка тематических бесед по формированию ЗОЖ.

##### **4. Профилактика и коррекция здоровья:**

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение в Центре дней здоровья.

## **Основные принципы реализации программы**

**Принцип индивидуального и дифференцированного подхода** предполагает учёт личностных, возрастных особенностей учащихся и уровня их психического и физического развития. На основе индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, изучения черт их характеров, темперамента, установок, интересов, мотивов поведения можно воспитать у них положительные привычки, сформировать культуру здорового образа жизни.

**Принцип взаимодействия “Дети – взрослые”.** Детское восприятие во многом определяется вербальной (словесной) информацией взрослых, обращающих внимание на правила здорового образа жизни, которые помогут добиться успехов во всех делах: режим дня, правильное питание, здоровый сон, двигательная активность и т.д.

Необходимо:

-привлечение внимания обучающихся к проблемам употребления психоактивных веществ (ПАВ),

-оказание помощи подросткам в осознании ответственности за выбор здорового образа жизни,

-оказание помощи подросткам в решении личностных и социальных проблем, которые могут привести к употреблению ПАВ.

**Принцип взаимосвязи причин опасного поведения и его последствия:** об ответственности употребления ПАВ. Учащиеся должны знать, что зависимость, особенно наркомания и алкоголизм, лежит в основе проявления асоциального и преступного поведения, вандализма и терроризма.

**Принцип социальной безопасности.** Уметь отказываться – это одно из важнейших умений человека.

**Принцип самоорганизации, саморегуляции и самовоспитания.** Этот принцип реализуется при осознании детьми правил здорового образа жизни. Тогда они достаточно легко, без сопротивления регулируют свое поведение, наблюдают за сверстниками, замечают нарушения правил здорового образа жизни и часто не понимают и возмущаются, почему те поступают рискованно и не соблюдают правила. Для подкрепления самовоспитания нужен положительный пример взрослых. Поэтому педагог должен воспитывать не только школьников, но и родителей.

## **Ресурсы, которыми располагает образовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач:**

- кадровые (директор, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, педагоги дополнительного образования);
- методические (программы объединений дополнительного образования, электронные сайты «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», «Про школу» и др., анкеты, диагностические материалы, план воспитательной работы, книги по формированию ЗОЖ);
- материально-технические (1 кабинет информационных технологий);
- информационные (информационные и тематические стенды).

**Система организации контроля** исполнения Программы осуществляется посредством составления аналитических справок внутрицентровского контроля и итогового анализа программы в конце учебного года, мониторинг результатов реализации программных мероприятий.

## **План реализации программы «Скажи жизни «Да!»**

| №   | Мероприятие  | Сроки                   | Ответственные  | Ожидаемый результат   |
|---|--|-------------------------|--|---|
| <b>Раздел 1.</b>  |  |                         |  |   |
| <b>Общие направления (включают защитно-профилактические, стимулирующие здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии)</b> |  |                         |  |   |
| 1.  | Поддержание санитарно-гигиенического режима в Центре (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон)   | В течение года          | Администрация  | Соблюдение норм СЭС   |
| 2.  | Эстетическое оформление стенда и постоянная смена материала на стенде «Скажи жизни «Да!»»  | В течение учебного года | Администрация, заместитель директора по УВР                        | Формирование взаимоотношений с окружающим миром; соответствие требованиям |
| 3.  | Рациональное расписание занятий, не допускающее перегрузок   | Начало учебного года    | Заместитель директора по УВР                                       | Соответствие требованиям  |
| 4.  | Пропаганда правильного питания (беседы, информационные стенды, агитлистки)   | В течение года          | Администрация, педагоги дополнительного образования                | Сохранение здоровья школьников  |
| 5.  | Проведение традиционных медицинских осмотров педагогов, вакцинация.  | Ежегодно                | Администрация  | медицинские книжки сотрудников  |
| 6.  | Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры)   | В течение года          | Педагоги дополнительного образования                               | Приобщение ЗОЖ  |
| 7.  | Вовлечение учащихся в активные занятия физической культурой и спортом в свободное (внеурочное) время; проведение физкультминуток на занятиях   | В течение года          | Педагоги дополнительного образования                               | Формирование ЗОЖ  |
| 8   | Составление социального паспорта:<br>- учащихся из категории «трудных»;<br>- неблагополучных семей;<br>- многодетных семей;<br>- малообеспеченных семей;<br>- неполных семей;<br>- опекаемых, инвалидов. | Сентябрь                | Заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования | Формирование банка данных   |
| 9   | Анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни   | В течение года          | Педагоги д/о   | Выявление учащихся наиболее подверженных заболеваниям                     |



|    |   |                 |                           |   |
|----|---|-----------------|---------------------------|---|
| 10 | Издание приказов:<br>- об охране жизни и здоровья школьников;<br>- о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда | Август-сентябрь | директор                  | Усиление ответственности педагогов за жизнь и здоровье учащихся |
| 11 | Эстетическое оформление интерьера кабинета, коридоров, двора (разведение цветов)  | постоянно       | Педагоги д/о, техслужащие | Улучшение микроклимата  |
| 12 | Организация ремонта учебных кабинетов   | Летний период   | Педагоги, техслужащие     | Создание комфортных условий работы и обучения                   |

## **Раздел 2.**

### **Направления, позволяющие раскрыть информационно-обучающий характер здоровьесберегающих технологий**

|    |  |                                   |  |   |
|----|--|-----------------------------------|--|---|
| 1. | Отражение в плане работы тематических бесед, проводимых в течение года 2 раза в полугодие  | В течение года 2 раза в полугодие | Заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования | Систематическая пропаганда ЗОЖ в рамках занятий                                       |
| 2. | Проведение месячников по теме «ЗОЖ»  | сентябрь, апрель                  | Заместитель директора по УВР, педагоги дополнительного образования | Комплексная пропаганда ЗОЖ  |
| 3  | Беседы в объединениях на тему: «Распространение СПИДа/ВИЧ»; «Формирование представлений о ЗОЖ», «Что ты знаешь о курении?», «Вредные привычки», «Состояние здоровья и самочувствия», «Человек без вредных привычек – человек будущего» |                                   | Педагоги дополнительного образования, приглашенный медработник     | просветительской работы   |
| 4. | Создание проектов о «ЗОЖ» ;  | 1 раз в год для всех объединений  | Педагоги дополнительного образования                               | Пропаганда активных форм воспитательной и просветительской работы по формированию ЗОЖ |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
| 5 | Беседы для родителей учащихся по темам ЗОЖ, профилактике девиантного поведения и др. темам, касающимся пропаганды здоровья | 1 раз в год                                  | Администрация, педагоги дополнительного образования | Пропаганда ЗОЖ среди родителей учащихся                                 |
| 6 | Занятия по правилам дорожного движения   | В течение года                               | Педагоги д/о  | Снижение дорожно-транспортного травматизма                              |
| 7 | Инструктаж сотрудников школы и учащихся по правилам техники безопасности   | 2 раза в год                                 | Педагоги д/о, администрация                         | Снижение травматизма при работе с оборудованием, приборами, механизмами |
| 8 | Анализ программы «Скажи жизни «Да!»»   | В конце учебного года, аналитические справки | Заместитель директора по УВР                        | Обеспечение целостности воспитательного процесса по программе «ЗОЖ»     |

**Ожидаемые конечные результаты:**

- использование в воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности.