

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 отказывать – 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
Раздел 1.				
Общие направления (включают защитно-профилактические, стимулирующие здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии)				
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: - учащихся из категории «трудных»; - неблагополучных семей; - многодетных семей; - малообеспеченных семей; - неполных семей; - 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: - об охране жизни и здоровья школьников; - о назначении лиц, ответственных за соблюдение правил техники безопасности, противопожарной безопасности и охраны труда	Август-сентябрь	директор	Усиление ответственности и 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.