**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 29»**

**Программа**

**«Формирование культуры здоровья**

**и безопасного поведения школьников»**

**Авторы:** Кравченко Н.Г.,

директор МБОУ СОШ № 29, учитель географии;

Близнюк Е.Г.,

заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 29,

учитель биологии.

2011 г.

**Введение**

Здоровье подрастающего поколения является приоритетным направлением государственной политики. 16 мая 2011 на совещании по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей в учреждениях дошкольного и общего образования Президент РФ Д.А. Медведев отметил, что «…абсолютно здоровыми в настоящий момент можно назвать только 10 процентов выпускников школ… Значительная часть ребят в возрасте до 14 лет уже приобретает хронические болезни». Министр образования и науки РФ А. Фурсенко среди основных факторов риска для здоровья школьников назвал отсутствие в школе целостной системы формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни».

Формирование культуры здоровья и безопасного поведения школьников – один из механизмов сохранения и укрепления школьников, эффективность которого определяется опорой на принципы непрерывности, комплексности и систематичности. Для получения наилучшего результата в формировании культуры здоровья разработана Программа «Формирование культуры здорового и безопасного поведения школьников», рассчитанная на весь период обучения в школе.

**Основные концептуальные положения**

**Программы «Формирование культуры здорового и безопасного поведения школьников »**

1. Программа «Формирование культуры здорового и безопасного поведения школьников» (далее Программа) призвана реализовать основные положения Декларации Прав Ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования.

2. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других отличий.

3. Программа находится в числе приоритетных направлений деятельности школы, служит основой сотрудничества с органами здравоохранения, правопорядка, культуры, общественностью, родителями.

4. Нормативно-правовой базой Программы являются:

- Конвенция ООН о Правах Ребенка;

- Конституция Российской Федерации;

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Национальная Доктрина образования Российской Федерации;

- Концепция демографической политики РФ на период до 2025 г. (Указ

Президента Российской Федерации № 1351 от 9.10.2007 г.).

- Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г. № 7);

- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ с внесенными позднее изменениями;

- Федеральная целевая программа развития образования на 2011- 2014 годы. «Национально образовательная стратегия – инициатива «Наша новая школа»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного года и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» и методические рекомендации о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации;

- Закон Московской области «Об образовании».

- Устав и локальные акты МОУ

5. Культура здоровья - это интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе ценностного отношения к своему здоровью, к организации здорового образа жизни, накопления опыта и применения знаний, умений и навыков в практике организации своей жизни.

6. Особенностью Программы являются:

1) целостный подход к понятию «здоровье», в котором различают следующие компоненты:

- соматический (генотип, уровень обмена веществ, уровень физического развития, тип конституции, функциональное состояние и резервные возможности органов и систем организма);

- психологический (эмоционально-волевая и интеллектуальная сфера личности, доминантность полушария, темперамент и др.);

- социально-духовный (целевые установки, нравственные ценности, идеалы, актуальные потребности, степень признания);

2) построение педагогической деятельности по формированию культуры здоровья школьников на следующих методологических подходах: системном, личностном, индивидуальном, деятельностном, антропологическом, культурологическом, валеологическом, обеспечивающих превращение учащихся в субъектов здоровьесозидательной деятельности;

3) реализация содержания Программы через взаимосвязанную урочную и внеурочную деятельность;

4) расширение и разнообразие взаимодействия школы, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

7. Стратегия формирования культуры здоровья:

- формирование системы знаний о здоровье и навыков здорового образа жизни у щкольников как базиса для возникновения ценностного отношения к здоровью;

- на основе наличия системы знаний о здоровье и потребности на сохранение и улучшение здоровья, формирование ценности здоровья и включение данной ценности в индивидуальную структуру ценностей;

- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и готовности реализовать все компоненты здорового образа жизни;

- реализация здорового образа жизни.

**Цель Программы:** формирование у школьников культуры здоровья, навыков безопасного поведения и ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

**Основные задачи Программы:**

1. Формирование системного мировоззрения учащихся в вопросах становления, поддержания и укрепления здоровья.

2. Обучение основам знаний о строении и функционировании организма человека, его индивидуально-типологических особенностях и возможностях.

4. Обучение формированию позитивных межличностных отношений.

5. Профилактика вредных привычек и употребления ПАВ.

6. Обучение практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья.

7. Обучение действиям в чрезвычайных ситуациях.

8. Превращение учащихся в субъектов здоровьесозидательной деятельности, проявляющееся в стремлении к самопознанию и самосовершенствованию и созданию собственных форм здоровой жизнедеятельности.

9.Субъектами процесса формирования культуры здоровья и безопасного поведения являются: администрация ОУ, педагоги-предметники, классные руководители, социальный педагог, психолог, врач-педиатр, медицинская сестра, логопед, учащиеся, родители; сотрудники учреждений здравоохранения, ГИБДД, наркоконтроля, УВД).

Целостный подход к понятию «здоровье» обуславливает наличие в структуре программы трех разделов, направленных на формирование

соматического (физического), психологического и социально-духовного компонентов культуры здоровья.

Формирование соматического компонента культуры здоровья реализуется путем проведения мероприятий по следующим темам:

- понятие «здоровье» и здоровый образ жизни;

- профилактика вредных привычек, употребления ПАВ и токсикомании;

- гигиена и здоровье;

- двигательная активность и здоровье;

- основы рационального питания;

- иммунитет и здоровье;

- рациональная организация жизнедеятельности;

- анатомо-физиологические и психологические особенности возрастно-полового развития;

- первая (доврачебная) помощь;

Формирование психологического компонента культуры здоровья реализуется путем проведения мероприятий по следующим темам:

- индивидуальные психофизиологические особенности человека;

- методы оценки и коррекции психофизиологического состояния.

Формирование социально-духовного компонента культуры здоровья реализуется путем проведения мероприятий по следующим темам:

- нравственно-этические основы здоровья;

- основы семейной жизни;

- изучение правил дорожного движения;

- охрана здоровья в чрезвычайных ситуациях.

Координация реализации Программы и методическое обеспечение осуществляется Кабинетом здоровья, созданным Приказом № 71-ОД от 16.08.2011 на основании Письма Министерства образования Московской области «О создании кабинетов здоровья» от 02.08.2011 № 7225-07и/07 и Письма Управления образования Администрации Мытищинского муниципального района Московской области «О создании кабинетов здоровья» от 12.08. 2011.

Реализация Программы осуществляется через проведение общешкольных воспитательных мероприятий, классных часов, бесед, организацию спортивных мероприятий.

**Социальный эффект** от реализации Программы состоит в наличии положительной динамики состояния здоровья, в сокращении количества проявлений девиантного поведения и травматизма учащихся.

**Тематика мероприятий**

**по проблеме сохранения и укрепления здоровья**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | | | **Форма проведения** | **Участники** | **Ответственный** |
| **Раздел «Формирование соматического компонента культуры здоровья»** | | | | | | |
| **Тема «Здоровье и здоровый образ жизни»** | | | | | | |
| 1. | День здоровья «Наш выбор – здоровье!»  (Понятие «здоровье», факторы здоровья, компоненты ЗОЖ) | | Общешкольное  мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья |
| 2. | Путешествие на поезде «Здоровье» | | Общешкольное  мероприятие  (игровая программа) | | 1-4 классы | Кабинет здоровья |
| 3. | КВН « Здорово живем!» | | Общешкольное  мероприятие | | 8-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 4. | Переменный марафон  «Здоровому всё здорово» | | Общешкольное  мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 5. | Конкурс стенгазет «Будь здоров!» | | Общешкольное  мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| **Тема «Профилактика вредных привычек, употребления ПАВ и токсикомании»** | | | | | | |
| 1. | «За худую привычку и умного дураком обзывают» | | Классные часы | | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | Вред табакокурения | | Анкетирование  Беседы | | 5-6 классы | Педагог-психолог,  социальный педагог |
| 3. | «Компьютер: польза и вред» | | Научно-практическая конференция  Общешкольное мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья |
| 4. | «Нет – вредным привычкам» | | Классные часы | | 7-9 классы | Классные руководители |
| 5. | «Я выбираю жизнь» | | Конкурс плакатов и рисунков  Общешкольное мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 6. | «В XXI веке - без наркотиков» | | Агитационное  общешкольное  мероприятие | | 8-11 классы | Кабинет здоровья |
| 7. | «Сок-шоу» - акция против курения и алкоголизма | | Агитационное  общешкольное мероприятие | | 5-7 классы | Кабинет здоровья |
| **Тема «Гигиена и здоровье»** | | | | | | |
| 1. | «Друзья Мойдодыра» | | Викторина | | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | Гигиена – это трудно? (Уход за кожей лица, рук, ног. Уход за волосами. Средства гигиены полости рта). | | Беседы  Выпуск листков здоровья | | 5-7 классы | Медицинская сестра |
| 3. | Гигиена органов зрения, предупреждение утомления глаз | | Беседы | | 5-11 классы | Медицинская сестра |
| **Тема «Двигательная активность и здоровье»** | | | | | | |
| 1. | «Веселые старты» | | Соревнования | | 1-4 классы | Учителя физкультуры |
| 2. | «Богатырская сила» | | Спортивный  праздник  Общешкольное мероприятие | | 8-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 3. | «Спортивная юморина» | | Спортивный  праздник  Общешкольное мероприятие | | 5-7 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 4. | Переменный марафон  «Олимпийские звезды» | | Общешкольное мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 5. | Соревнования по волейболу, футболу, баскетболу | | Общешкольное мероприятие | | 5-11 классы | Учителя физкультуры |
|  | | **Тема «Основы рационального питания»** | | | | |
| 1. | Путешествие в страну «Витаминию» | | Игровая программа | | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | «Овощи и фрукты – лучшие продукты» | | Познавательно-игровая программа | | 1-4 классы | Классные руководители |
| 3. | Полезные и вредные жвачки, конфетки, шоколадки | | Круглый стол | | 5-7 классы | Классные руководители,  медицинская сестра |
| 4. | «Очень вкусная еда, но не детская она» | | Классные часы | | 5-8 классы | Классные руководители,  медицинская сестра |
| 5. | «Осторожно – еда!» | | Просмотр и обсуждение видеофильма | | 8-11 классы | Кабинет здоровья,  классные руководители |
| 6. | «Рациональное меню подростка» | | Конкурс проектов | | 8 классы | Кабинет здоровья, учителя биологии |
| **Тема «Иммунитет и здоровье»** | | | | | | |
| 1. | «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» | | Конкурс рисунков | | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | «Я прививки не боюсь» | | Тематические беседы | | 1-7 классы | Врач-педиатр, медицинская сестра |
| 3. | Причины возникновения инфекционных заболеваний. Пути передачи инфекций. Ответственность за распространение инфекций. | | Беседы | | 5-11 классы | Врач-педиатр |
| 4. | «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» | | Классные часы | | 5-11 классы | Классные руководители |
| 5. | «СПИД – реальность или миф» | | Классные часы | | 9-11 классы | Классные руководители |
| 6. | «Лекарства вокруг нас» | | Научно-практическая конференция | | 6-7 классы | Учителя биологии |
| **Тема «Рациональная организация жизнедеятельности»** | | | | | | |
| 1. | Составление режима дня | | Мини-проект | | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | Понятие об утомлении и усталости. Режим учебы, труда, отдыха, сна. | | Тематические беседы | | 5-11 классы | Медицинская сестра, классные руководители |
| 3. | «Каникулы для здоровья» | | Фотовыставка | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| 4. | «Отдыхай активно!» | | Агитационное  общешкольное мероприятие | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ» |
| **Тема «Анатомо-физиологические и психологические особенности возрастно-полового развития»** | | | | | | |
| 1. | «Я расту, я меняюсь» | | Тематические беседы | | 5-9 классы | Классные руководители,  педагог-психолог,  врач-педиатр |
| 2. | «Свет мой, зеркальце, скажи»  Гигиена девушки | | Тематические беседы | | 7-11 классы | Врач-педиатр, медицинская сестра |
| 3. | Гигиена юноши | | Тематические беседы | | 7-11 классы | Врач-педиатр, медицинская сестра |
| 4. | «Расскажи мне обо мне. Особенности и трудности подросткового возраста» | | Тематические беседы | | 6-9 классы | Педагог-психолог |
| **Тема «Первая (доврачебная) помощь»** | | | | | | |
| 1. | «Уроки доктора Айболита»  Первая помощь при ушибах, при попадании инородного предмета в глаз, нос, горло, ухо. Кровотечение из носа. Действия при зубной боли, боли в животе.  Что делать при укусах насекомых.  Если болит голова.  Вызов «скорой помощи». Раны. Обработка ран. Временная остановка кровотечения.  Виды травм. Реакция организма на травму. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах. Транспортировка пострадавшего. Первая помощь при укусах животных и змей.  Первая помощь при вывихах и переломах. Ожоги. Ожоговый шок. Первая помощь при ожогах. Транспортировка пострадавшего.  Обморожения. Первая помощь при них.  Пищевые отравления. Оказание первой помощи при них.  Первая помощь при солнечном и тепловом ударах. | | Выпуск листков здоровья  Тематические беседы | | 5-11 классы | Кабинет здоровья  Совет спорта и здоровья  республики  «СКУЛ»  Медицинская сестра |
| **Раздел «Формирование психологического компонента культуры здоровья»** | | | | | | |
| **Тема «Индивидуальные психофизиологические особенности человека»** | | | | | | |
| 1. | «Самый внимательный» | | | Игра-конкурс | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | «Моё уникальное «Я» | | | Тренинг | 5-6 классы | Педагог-психолог |
| 3. | Темперамент и характер | | | Тематические беседы  Тестирование | 7-11 классы | Педагог-психолог |
| 4. | «Как превратить недостатки в достоинства» | | | Тематические беседы | 8-11 классы | Педагог-психолог |
| 5. | «Будь уверен!» | | | Тренинг | 7-11 классы | Педагог-психолог |
| **Тема «Методы оценки и коррекции психофизиологического состояния»** | | | | | | |
| 1. | «Сотвори солнце в себе» | | | Тематические беседы,  тренинги | 1-4 классы | Педагог-психолог |
| 2. | «Все болезни от нервов»  Понятие о стрессе. Обучение способам снятия психоэмоционального напряжения | | | Тематические беседы,  тренинги | 5-11 классы | Педагог-психолог |
| 3. | «Определение конституциональных особенностей человека». | | | Защита проектов | 8 классы | Учитель биологии |
| **Раздел «Формирование социально-духовного компонента культуры здоровья»** | | | | | | |
| **Тема «Нравственно-этические основы здоровья»** | | | | | | |
| 1. | Что такое дружба? Как выбирать друзей. | | | Классный час | 1-4 классы | Классные руководители |
| 2. | Секреты общения (базовые компоненты общения, виды и формы общения) | | | Беседы, тренинги | 5-8 классы | Педагог-психолог |
| 3. | Конфликты и способы их разрешения | | | Беседы, тренинги | 5-11 классы | Педагог-психолог, социальный педагог |
| 4. | «Ценности личности» | | | Анкетирование  Круглый стол | 8-11 классы | Классные руководители  педагог-психолог |
| 5. | «Десять заповедей» | | | Тематические беседы | 7-11 классы | Благочиние |
| **Тема «Основы семейной жизни»** | | | | | | |
| 1. | «Тепло родного дома» | | | Классные часы | 1-4 класс | Классные руководители |
| 2. | «По страницам семейного фотоальбома» | | | Круглый стол | 5-8 классы | Классные руководители,  родители |
| 3. | «Моя родословная» | | | Защита проектов | 7-10 классы | Кабинет здоровья |
| 3. | «Культура и гармония семейных отношений» | | | Тематические беседы | 10-11 классы | Педагог-психолог |
| **Тема «Охрана здоровья в чрезвычайных ситуациях»** | | | | | | |
| 1. | «Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте» | | | Тематические беседы | 1-11 классы | Классные руководители |
| 2. | «Правила дорожные надо соблюдать!» | | | Агитационное общешкольное мероприятие | 1-7 классы | Отряд ЮИД |
| 3. | «Безопасная дорога» | | | Конкурс плакатов, рисунков | 1-11 классы | Школьная республика  «СКУЛ» |
| 4. | Понятие об экстремальных ситуациях (пожар, авария, землетрясение, наводнение). Правильное поведение школьника в таких ситуациях. | | | Тематические беседы | 1-11 классы | Классные руководители |
| 5. | Антропогенные экстремальные ситуации. Предвидение экстремальных ситуаций. | | | Тематические беседы | 1-11 классы | Классные руководители |