22

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ»
660073, г. Красноярск, ул. Устиновича, 24 А,
тел.: 245-59-96, 245-59-98, E-mail: cpskras@gmail.com

УТВЕРЖДЕНО
директора МАОУ ДО ЦПС
_____ Д.Г.Давыдов
«15» декабря 2020г.

Приказ № 01-04-263
от «15» декабря 2020г.

Программа первичной профилактической работы по формированию здорового образа жизни «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО»

Автор программы:
Бутова Рагиля Раифовна, социальный педагог

г. Красноярск, 2020 г.

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»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нет в жизни ничего дороже, выше, ценнее человеческой жизни. Человеческая жизнь ценна сама по себе, она дается человеку один раз. Поэтому высокая самооценка, осознание своей уникальности и ценности, ощущение собственного достоинства перед собой и

другими – есть условия нормального развития и здоровой психики человека. Здоровый, гармоничный внутренний мир есть основа социального здоровья, культурных форм само проявления и самоутверждения.

Потребность быть здоровым - основная потребность человека. Она должна быть обеспечена в обществе конституционным правом на жизнь, следовательно, общество обязано создать определенный минимум условий, призванных охранять здоровье своего гражданина. Общее здоровье человека складывается из здоровья физического, психического и социального. Все эти «виды» здоровья тесно связаны. Так, на фундаменте физического базируется здоровье психическое, на психическом - нравственное, социальное. «В здоровом теле – здоровый дух»,- говорили в Древней Спарте. С педагогической точки зрения можно сказать: «Только в здоровом теле может быть здоровый дух». Когда же человек обнаруживает, что заболел серьезной или неизлечимой болезнью, он открывает для себя, что все цели, к которым стремился, вдруг потеряли свою ценность. Неожиданно оказывается, что карьера, деньги, успех ничего не стоят по сравнению со здоровьем.

Ребенок, рано утративший здоровье, - это человек с комплексом проблем, ибо на пути его развития и самореализации возникает непреодолимая преграда-болезнь, борьба с которой может отнять все силы.

В России сейчас лишь менее 10% выпускников школ могут считаться здоровыми. По данным Института возрастной физиологии, за период обучения в школе у детей в 5 раз возрастает частота нарушений зрения и осанки, в 4- психоневрологических отклонений, в 3-патология органов пищеварения, т.е. уже имеющиеся отклонения в состоянии здоровья переходят в хронические. Возникает вопрос: почему в школе ребенок теряет здоровье?

Современная наука утверждает, что 20% уровня здоровья зависит от наследственных факторов, 20%- от внешних условий среды,10%- от деятельности здравоохранения, остальные

50% - от образа жизни человека. Образ жизни- это система взаимоотношений человека с самим собой и факторами внешней среды.

Внешним фактором по отношению к учащимся является и жизнь в школе.
Свидетельством психического здоровья школьников в значительной мере является

выполнение ими всех требований и функций школьной жизни, овладение знаниями и умениями, предусмотренными учебными программами; соблюдение норм поведения во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками, родителями и посторонними взрослыми.

Тем не менее, у учащихся наблюдается рост всех заболеваний и, в частности, нервно-психических.

К числу первых можно отнести: наследственные болезни, неполноценное и нерегулярное питание, трудные материальные условия, ненормальные отношения в семье.

Вторую группу причин составляют образовательные, обусловленные отсутствием необходимых условий, должной диагностики и контроля за здоровьем учащихся, отсутствие во время занятий положительного эмоционального фона, эпизодичность профилактических

мероприятий по предупреждению заболеваний и пропаганде здорового образа жизни, ненормальные взаимоотношения в ученических коллективах. Безусловной причиной нарушения нормального функционирования детского организма является и гиподинамия, т.е. недостаток двигательной активности.

Малая подвижность в течение учебного дня противопоказана всем детям. Это, к сожалению, реальность, но мириться с ней мы не хотим!

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современная школа должна не только давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков, но и формировать человека с высоким уровнем самосознания, мышления, т.е. обеспечить каждому учащемуся возможности для выявления и развития способностей, талантов и изобретательности при должной охране и укреплении здоровья.

Поэтому, социальная защита обучающихся, укрепление их здоровья, профилактическая оздоровительная работа стали актуальными проблемами. В качестве основы нашей программы «БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЗДОРОВО» мы определили заботу о сохранении здоровья воспитанников.

Приоритетными направлениями в спортивно - оздоровительной работе мы видим:

-физическое развитие учащихся и укрепление их здоровья;
-психологическая самозащита личности; -правильное и здоровое (рациональное) питание; -привитие навыков личной гигиены; -профилактика вредных привычек; - пропаганда здорового образа жизни.

Эти направления позволят последовательно сформировать здоровье сберегающее образовательное пространство с обязательным использованием всеми педагогами здоровье сберегающих технологий, чтобы получение учащимися образования происходило без ущерба для здоровья.

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Участники программы:

Социальный педагог
Обучающиеся в МАОУ ДО ЦПС
Педагоги ДО
Родители

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся. создание наиболее благоприятных условий для формирования у учащихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

ЗАДАЧИ:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.

2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.

4. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья.
5. Пропаганда здорового образа жизни.
6. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.

7. Привитие обучающимся знаний, умений и навыков, необходимых для принятия разумных решений по сохранению личного здоровья, а также сохранению и улучшению безопасной и здоровой среды обитания.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ежегодно

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Учебные программы предметов, формирующих основы здорового образа жизни.
3. Планы воспитательной работы.
4. Методические рекомендации по курсу ОБЖ.
5. Книги по формированию ЗОЖ.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г.№16 «Об утверждении санитарно- эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ:

1. Организация здоровье сберегающего образовательного процесса:
- обновление и пополнение нормативно-правовой базы

- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности; - обеспечение здоровье сберегающего режима; - организация рациональной системы питания учащихся;

- 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 преподавателям:

- организация семинаров для педагогов
школы; - организация родительского всеобуча;

- 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 здоровье сберегающих технологий;

- разработка тематических часов по формированию ЗОЖ;
- организация спортивных секций.

4. Профилактика и коррекция здоровья:

- физкультминутки, зарядка для глаз;
- проведение дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий.

ПРОГРАММА ПРЕДУСМАТРИВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЕ ЛИНИИ:

тематические часы (беседы) по формированию ЗОЖ;

работа с родителями по формированию ЗОЖ детей (организация родительского всеобуча);

проведение мероприятий (конкурсов, викторин, экскурсий) обеспечивающих прочное усвоение детьми правил ЗОЖ;

сотрудничество с другими учреждениями по организации помощи в проведении работы, по формированию ЗОЖ.

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.
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 психотропных 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, само регуляции 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 учащихся но и родителей.

ПЛАН ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО

ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Содержание направления работы	**Содержание деятельности**	**Срок**	**Ответственный**
1.Организация здоровье сберегающего образовательного процесса			
Составление	Посещение семей,	В течении года	
социологических	собеседования,		Родители
карт по классам,	анкетирование		
составление			
списков:			Социальный
- учащихся из			педагог
категории			
«трудных»;			
-неблагополучных			
семей;			
- многодетных			
семей;			
- малообеспеченных			
семей;			
- неполных семей;			
-опекаемых,			
Анализ случаев		В течение года	
травматизма			Заместитель
			директора по
			безопасности
Издание приказов:			
- об охране жизни и			
здоровья			
учащихся			
- о назначении лиц,			
ответственных за			
соблюдение правил			
техники			
безопасности,			

противопожарной				
безопасности и				
3. Уровень здоровья учащихся,				
мероприятия по сохранности и укреплению здоровья				
Психологический	Психолого-	Сентябрь - январь	Педагог	-
мониторинг	педагогический		психолог	
здоровья учащихся:	семинар			
- тест на адаптацию				
- тест на				
тревожность				
4. Гигиеническое, санитарно – просветительное воспитание учащихся				
Проведение бесед,		В течение года	Педагог психолог	
круглых столов				
5. Профилактика вредных привычек				
		Анкетирование		
тестирования		тестирование	Педагог	
учащихся по			психолог	
выявлению				
склонностей				
учащихся к вредным				
привычкам.				
Участие в		Встреча и беседа с	Педагог-	
проведении		медицинскими	организатор	
Международного		работниками		
дня борьбы со				
СПИДом,			Социальный	
Международного			педагог	
дня борьбы с			Медицинские	
курением			работники (по	
			согласованию)	
Родительский		Родительские	I	
лекторий:		собрания	Социальный	
«Как сохранить			педагог	
здоровье детей»				
вреде курения,			Социальный	
употребления		беседы,	педагог	
спиртосодержащей		встречи со		
продукции,		специалистами.		
Наркотических и				
Психотропных средств				

Конкурсы, викторины			Педагог организатор	
	6. Физкультурно –	массовая оздоровительная работа		
Мониторинг занятости учащихся			Педагог организатор	
Участие в конкурсах и соревнованиях проводимых СП УПЦ «Прогресс»			Педагог организатор Социальный педагог Педагоги ДО	
спортом				
соревнование		Подвижные игры	Педагог	
		конкурсы	организатор	
		соревнование		

КОНТРОЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Создание методической копилки экспериментального опыта.

Мониторинг состояния здоровья учащихся и морально-психологического климата

Сбор статистики о динамике развития мотивации к обучению.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

повышение уровня физического, психического и социального здоровья учащихся;
повышение уровня профилактической работы;

формирование отношения учащихся и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни; · введение оптимального режима труда и отдыха детей.