

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

4.1. Пояснительная записка

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования основ экологической культуры, знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Нормативно-правовой и документальной основой Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- ☐ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ☐ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования; 2.4.2. 2821-10 « Санитарно-эпидемические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- ☐ Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);
- ☐ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- ☐ Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);
- ☐ Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа формирования основ экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- ☐ неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- ☐ факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;

- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

Цель программы: охрана жизни, сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды; воспитание экологически целесообразного поведения.

Задачи:

- привести условия обучения в соответствие с санитарно-гигиеническими нормами;
- обеспечить благоприятный психологический и эмоциональный микроклимат в коллективе;
- оказывать психологическую помощь ребенку, способствующую сохранению его физического и психического здоровья;
- формировать здоровые взаимоотношения ребенка с окружающим миром;
- формировать представления у детей о природе как среде жизнедеятельности человека, об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, о позитивных факторах, влияющих на здоровье (научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье; сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра

телепередач, участия в азартных играх; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки);

- формировать потребность проявлять активность в решении экологических проблем;
- развивать экологическое мышление;
- повышать психологическую и педагогическую грамотность родителей; изменить отношение родителей к проблемам сохранения здоровья детей;
- организовать мониторинг.

Планируемые результаты

- Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) учащихся на всех этапах обучения;
- полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях);
- рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- сформированность основ экологической культуры;
- сформированность у школьников ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- получение первоначального личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- углубление психолого-педагогической компетентности родителей; приобретение родителями знаний по формированию у детей ЗОЖ и стереотипов безопасного поведения;
- эффективная совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.
- снижение показателя заболеваемости учащихся;

- уменьшение проявления детьми опасных форм поведения; развитие у детей навыков критического мышления и стереотипов позитивного поведения.

4.2. Направления реализации программы

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения.

В школьном здании созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Школьное помещение соответствует санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.

В школе работает *столовая*, позволяющая организовывать питание в урочное и внеурочное время.

В школе работает спортивный зал, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

В школе функционирует *медицинский кабинет*.

Классы и школа эстетически оформлены.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает *квалифицированный состав специалистов*: преподаватели физической культуры, педагог - психолог, медицинская сестра.

2. Реализация программы в урочной деятельности

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов учебно-методических комплектов «Начальная школа 21 века» и «Школа России».

УМК формируют установку школьников на безопасный, здоровый образ жизни, закладывают основы экологической культуры. С этой целью предусмотрены соответствующие разделы и темы. Их содержание направлено на обсуждение с детьми проблем, связанных с проблемами экологии и путями их решения, безопасностью жизни, укреплением собственного физического, нравственного и духовного здоровья, активным отдыхом.

В курсе «Окружающий мир» — это разделы: «Здоровье и безопасность», «Мы и наше здоровье», «Наша безопасность», «Как устроен мир», «Путешествия» (и учебный проект «Путешествуем без опасности») и др. и темы: «Красная книга», «Почва нуждается в охране», «Заповедники», «Что вокруг нас может быть опасным?», «Зачем мы спим ночью?», «Почему нужно есть много овощей и фруктов?», «Почему нужно чистить зубы

и мыть руки?», «Почему в автомобиле и поезде нужно соблюдать правила безопасности?», «Почему на корабле и в самолете нужно соблюдать правила безопасности?» и др.

При выполнении упражнений на уроках русского языка учащиеся обсуждают вопросы внешнего облика ученика, соблюдения правил перехода улицы, активного отдыха летом и зимой, на уроках литературного чтения читают произведения о родной природе, говорят о сохранении красоты природы.

На уроках математики решают арифметические задачи экологического содержания.

В курсе «Технология» при знакомстве с каждым инструментом или приспособлением в учебниках обязательно вводятся правила безопасной работы с ним.

В курсе «Английский язык» в учебниках содержится достаточное количество информации, направленной на воспитание ценностного отношения к природе, к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей, на развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях. Учащиеся приобретают первоначальные представления о роли физической культуры, знакомятся с понятием «Олимпийские игры», с символами и талисманами летних и зимних Олимпийских игр.

В курсе «Физическая культура» весь материал учебника способствует выработке установки на безопасный, здоровый образ жизни. На это ориентированы все разделы книги, но особенно, те, в которых сообщаются сведения по освоению и соблюдению режима дня, личной гигиены, закаливания, приема пищи и питательных веществ, воды и питьевого режима, необходимости оказания первой помощи при травмах.

3. Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.

Сохранение и укрепление здоровья учащихся средствами рациональной организации их деятельности достигается благодаря систематической работе педагогического коллектива над вопросами повышения эффективности учебного процесса, снижения функционального напряжения и утомления детей, создания условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха. Организация образовательного процесса строится с учетом *гигиенических норм и требований* к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях), к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В учебном процессе педагоги применяют методы и методики обучения, адекватные возрастным возможностям и особенностям обучающихся, учитывают индивидуальные особенности развития.

4. Организация физкультурно-оздоровительной работы

Система физкультурно-оздоровительной работы в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- *полноценная работа с обучающимися всех групп здоровья;*
- *рациональная организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;*
- *организация динамической паузы;*
- *организация вводной гимнастики, динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;*
- *организация работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;*
- *регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов и т.п.);*
- *Сотрудничество с ДЮСШ.*

5. Организация воспитательной работы

Воспитательная работа с обучающимися, направленная на формирование экологической культуры, ценности здоровья и здорового образа жизни, включает в себя: систему тематических классных часов, беседы, игровые тренинги, занятия в кружках, факультативные занятия, проведение досуговых мероприятий (конкурсы, викторины, праздники, экскурсии, походы и т.д.), проведение дней здоровья.

6. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями)

Программа работы с родителями: лекции, беседы, консультации специалистов (медицинского работника школы, психолога, социального педагога и др.) по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и

отрицательно влияющим на здоровье детей, профилактики вредных привычек; организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т.п.

7. Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости учащихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области экологической культуры, здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной природы, охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

4.3. Организация работы (виды деятельности и формы занятий)

Работа с родителями

1. Лекторий «Школа здоровья»

<i>1 класс</i>	<i>2 класс</i>	<i>3 класс</i>	<i>4 класс</i>
Физиология и психология младшего школьника. Трудности адаптации первоклассников к школе. Здоровье и личная гигиена. Компьютер и здоровье. Предупреждение детских неврозов .	Влияние режима дня на здоровье ребёнка. Учите детей быть здоровыми. Причины и последствия детской агрессивности.	Физическое воспитание в семье. Внутрисемейные отношения и эмоциональное состояние ребёнка. Активный отдых младших школьников.	Безопасность на каждый день. Физиологические и психологические особенности детей 10-11 лет. Разговор на трудную тему (профилактика вредных привычек).

2. Совместные мероприятия

- * Спортивный праздник «Мы – спортивная семья»
- * Летние туристические походы

- * Соревнования «Весёлые старты»

3. Выпуск памяток для родителей

- * Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий.
- * Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка.
- * Что делать родителям, чтобы помочь ребёнку не попасть в беду.
- * Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью.
- * Организация безопасного взаимодействия ребёнка с компьютером.
- * Упражнения для тренировки зрения.
- * Упражнения для коррекции плоскостопия.
- * Упражнения для красивой осанки.
- * Упражнения для глаз при работе с компьютером.
- * Схема режима дня школьников.
- * Правила поведения детей перед сном.

4. Встречи с социальным педагогом, психологом, медицинским работником.

5. Выставки научно- методической литературы.

6. Консультации психолога, социального педагога, медицинского работника.

4.4. Организация внеурочной деятельности школьников

- 1. Организация занятий в спортивных секциях** (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис, шахматы)
- 2. Организация физической активности** (3 урока физической культуры в неделю, ежедневная вводная гимнастика до уроков, физминутки на уроках, дыхательная и артикуляционная гимнастики на уроках, организация ролевых и подвижных дидактических игр на уроках, динамические паузы, игровые перемены, подвижные игры на воздухе, экскурсии)
- 3. Интересные встречи** (с тренерами, спортсменами, работниками ГИБДД, медицинскими работниками, психологом, работниками лесхоза, специалистами центра «Семья»)
- 4. Спортивные соревнования.**
- 5. Дни здоровья.**
- 6. Тематические недели** (неделя экологии, неделя здоровья, неделя труда и профориентации, неделя безопасности)

7. **Библиотечные тематические уроки** («Природа Самарской области», «Красная книга Самарской области», «Заповедники Самарской области», «Птицы родного края», «Кто в лесу живёт, что в лесу растёт» и др.)
8. **Акции** («Школьный двор», «Чистый класс, школа, улица, село», «Школьный цветник», «Покормите птиц зимой», «Родному селу желаем... и др.)
9. **Досуговые мероприятия** (викторины, КВНы, конкурсные программы, праздники, экскурсии, походы и др.)

10. Выпуск памяток

- Упражнения для глаз.
- Упражнения для профилактики нарушения зрения.
- Гимнастика для артикуляционного аппарата.
- Правила безопасного обращения с электроприборами.
- Правила личной безопасности в доме.
- Правила личной безопасности на улице.
- Как не стать жертвой преступника.
- Как вести себя в лесу. (и др.)

4.5. Критерии, показатели эффективности деятельности образовательного учреждения в части формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры обучающихся.

1. Достижение планируемых результатов программы.
2. Взаимодействие всех участников образовательного процесса по проблемам формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры.
3. Использование сформированных компетенций в повседневной жизни.
4. Рост удовлетворенности качеством образовательного процесса.

4.5. Мониторинг достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Инструментарий мониторинга: анкеты; тестирование; опросы; наблюдения; диагностические методики; комплексная оценка состояния здоровья (проводит медработник); ведение паспорта здоровья; оценка функционального состояния и уровня физической подготовленности (проводит учитель физической культуры); оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности (проводит

педагог-психолог); анализ данных медицинских осмотров; анализ данных по сезонной заболеваемости, по распространённости астенических состояний и вегетативных нарушений, по группам здоровья, по школьному травматизму; проверка гигиенического состояния школы перед началом учебного года; контроль учебной нагрузки при организации образовательного процесса; контроль соблюдения санитарно-гигиенических требований.

1. **Анкеты:** «Хорошо ли ребёнку в школе», «Самочувствие школьника и физминутки», «Режим дня», «Изучение удовлетворённости родителей дозировкой домашних заданий», «Изучение мнения родителей о влиянии школьного режима дня на здоровье школьника», «Изучение удовлетворённости родителей учебной нагрузкой ребёнка», «Я и природа» и др.
2. **Диагностические методики:** «Градусник», «Настроение», «Солнце, тучка, дождик», Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса, Самооценка школьных ситуаций Кондаша, Шкала тревожности Сирса и др.
3. **Тесты:** «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым», «В хорошей ли вы форме?», «Знаете ли вы, как обезопасить свою жизнь и здоровье?», тест-анкета ориентировочной оценки риска нарушений здоровья учащегося, тест-анкета для ориентировочной оценки риска нарушений зрения, тест-анкета для самооценки школьниками факторов риска ухудшения здоровья и др.
4. **Опросы:** отношение к своему здоровью, отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки, отношение к природе и др.

Формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Содержание работы по ценностям

	Урочная деятельность (нач. школа)	Урочная деятельность (5-11 классы)	Внеклассная деятельность (Культурные практики)	Внешкольная деятельность (Социальные практики)
Ценность №1	Конкретные дела	Конкретные дела	Конкретные дела	Конкретные дела
Экологическая культура.	<i>Классные часы:</i> 1. Путешествие в зимний лес. 2. Зелёный наряд нашей планеты. 3. Правила поведения в природе. 4. На острове Чунга-Чанга 5. Мир животных. Мир вокруг нас. 6. Мой дом. Дом, где мы живём 7. Воздух и здоровье человека <i>КТД:</i>	<i>Классные часы:</i> 1. Просторы и богатства России. 2. На пороге экологической катастрофы. 3. Берегите Землю. 4. Экологические проблемы родного края. 5. Правила поведения в природе. 6. Планета заболела. 7. Природа не прощает ошибок.	Ярмарка осенних даров. Участие в конкурсе «Юннат» Красота и уют нашего школьного двора.	Социальный проект «Родному селу желаем...», «Неделя труда и профориентации»

	1. Клуб юных экологов 2. Следопыты. <i>Экологические игры и КВН:</i> 1. Лукошко грибника. 2. Пернатые друзья. 3. В гостях у главного лесничего. 4. День птиц. Праздник цветов. 5. В гостях у Берендея. 6. Солнечный лучик.	8. Сохранить природу - сохранить жизнь. 9. Заповедные места. 10. Кто в лесу живет, что в лесу растёт?		
Ценность №2	Конкретные дела	Конкретные дела	Конкретные дела	Конкретные дела
Здоровый образ жизни.	<i>Классные часы:</i> 1. Растения и человек. 2. Как сохранить зрение. 3. Советы доктора Воды. 4. Чтобы зубы были здоровыми.	<i>Классные часы:</i> 1. Молодежь за здоровый образ жизни. 2. Наше питание. 3. Мы за здоровый образ жизни. 4. Мы выбираем жизнь.	Классный День Здоровья. Встреча с медработником. Тренинг с педагогом-психологом. Встреча с интересными людьми ведущий ЗОЖ.	Общешкольный День Здоровья. Спортивные праздники и мероприятия.

	5. Здоровая пища для всей семьи 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей. 7. Все ли желания выполнимы. 8. Как воспитать в себе сдержанность. 9. Как отучить себя от вредных привычек. 10. Что мы знаем о курении 11. Зависимость 12. Почему вредной привычке ты скажешь, НЕТ? <i>Тренинги:</i> 1. Я умею выбирать. 2. Будем делать хорошо и не будем плохо. 3. Я здоровье берегу – сам себе я помогу.	5. Как прожить, чтобы не стареть? 6. Быть здоровым - здорово. 7. Здоровье и мудрость - можно ли связать эти два понятия? 8. Здоровье - богатство на все времена. 9. Вредная "пятерка" и полезная "десятка". 10. О жизни и смерти. 11. Курение и здравомыслие. 12. Алкоголь - губитель судеб. 13. Токсикомания и наркомания - виды самоубийц. 14. Человек и его здоровье. 15. Коварные враги здоровья. 16. О ВИЧ-инфекции и о СПИДе. 17. Ваш выбор: радости или страдания.		
--	--	--	--	--

		18. Ваш выбор: красота или уродство. 19. Ваш выбор: сила или слабость.		
Ценность №3	Конкретные дела	Конкретные дела	Конкретные дела	Конкретные дела
Безопасный образ жизни	Классные часы: 1. Домашняя аптека. 2. Если солнечно и жарко. 3. Если на улице дождь и гроза. 4. Опасность в нашем доме. 5. Как вести себя на улице. 6. Чтобы огонь не причинил вреда. 7. Чем опасен электрический ток. 8. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. 9. Как вести себя в транспорте и на улице. 10. Как уберечься от мороза. 11. Укусы насекомых.	Классные часы: 1. Молодежь за здоровый образ жизни. 2. Наше питание. 3. Мы за здоровый образ жизни. 4. Мы выбираем жизнь. 5. Как прожить, чтобы не стареть? 6. Быть здоровым - здорово. 7. Здоровье и мудрость - можно ли связать эти два понятия? 8. Здоровье - богатство на все времена. 9. Вредная "пятерка" и полезная "десятка".	Классный День Здоровья. Встреча с медработником. Тренинг с педагогом-психологом. Встреча с интересными людьми ведущий ЗОЖ.	Инструктаж по ТБ и ЧС (теория и практика)

	12. Укус змей и ядовитых насекомых.	10. О жизни и смерти. 11. Курение и здравомыслие. 12. Алкоголь - губитель судеб. 13. Токсикомания и наркомания - виды самоубийц. 14. Человек и его здоровье. 15. Коварные враги здоровья. 16. О ВИЧ-инфекции и о СПИДе. 17. Ваш выбор: радости или страдания. 18. Ваш выбор: красота или уродство. 19. Ваш выбор: сила или слабость.		
--	--	--	--	--