

Подпрограмма формирования здорового образа жизни

«Мой выбор - здоровье»

Важнейшим показателем национального богатства и необходимым условием процветания любой нации является состояние здоровья населения. В условиях сохраняющейся тенденции ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения деятельность по сохранению, укреплению и формированию здоровья школьников рассматривается как необходимое условие национальной безопасности и развития российского общества. Однако, среди этой возрастной группы населения растет заболеваемость, ухудшается физическое развитие, прогрессивно увеличивается распространенность факторов риска формирования здоровья и развития. В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%. Поэтому перед педагогами, родителями, общественностью стоит задача воспитания здорового поколения.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Культуру здоровья человека можно рассматривать как критерий личностного роста, условие и фактор его потенциальной жизнедеятельности, коммуникабельности, показатель творческого потенциала.

Необходимость заниматься формированием культуры здоровья обусловлена рядом объективных причин:

- Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы, потребность к физическому совершенствованию, ценностное отношение к здоровью целесообразно начинать развивать именно в этот период;
- В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни, как система норм и правил, усваиваемых и осознаваемых ребенком в специально проектируемой деятельности;
- Школьный период в развитии наиболее синтетичен в формировании ключевых знаний об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья.

Данная программа рассчитана на учащихся 1-11 классов.

В основу программы формирования здорового образа жизни положены принципы:

– *актуальности*. Он отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной гигиенической информацией;

– *доступности*. В соответствии с этим принципом предлагается оптимальный для усвоения объем информации, который предполагает сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, ролевых игр, информационного поиска, др.

– *положительного ориентирования*. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа, т.е. показ положительных примеров, более эффективна, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения;

– *последовательности*. Он предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе его осуществления;

– *системности*. Принцип определяет постоянный, регулярный характер его осуществления, что позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы;

– *сознательности и активности*. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни и направлен на повышение активности учащихся в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих.

Цель подпрограммы:

1. Способствовать расширению знаний, развитию умений и навыков, которые помогут учащимся осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

2. Содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности, воспитание навыков физической, психической и нравственной деятельности в повседневной жизни.

Задачи подпрограммы:

1. Профилактика алкоголизма, наркомании и табакокурения среди несовершеннолетних обучающихся.

2. Осуществление мероприятий по профилактике правонарушений, безнадзорности, формированию здорового образа жизни, воспитанию толерантности и уважения к правам человека.

3. Формирование у обучающихся устойчиво отрицательного отношения к «первой пробе».

4. Разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы школы, родительских комитетов и ученического самоуправления.

5. Формирование у обучающихся морально-волевых качеств.

6. Совершенствование социального сотрудничества школы в сфере профилактики употребления ПАВ несовершеннолетними обучающимися.

7. Обобщение педагогического опыта работы по формированию здорового образа жизни у обучающихся

Концептуальная основа системы первичной профилактики употребления ПАВ

1. Работа по профилактике употребления ПАВ обучающимися школы носит комплексный характер.

2. Формирование у обучающихся осознанной конструктивной жизненной позиции.

3. Первичная профилактика носит позитивный характер, в целом направлена на устранение социальной дезадаптации.

4. Содержание и формы профилактической работы в каждой возрастной группе соответствуют зоне ближайшего развития этого возраста.

Сроки и этапы реализации:

Подпрограмма рассчитана на 2014-2018 годы

первый этап – *этап подготовительно-информационный* – 2014-2015 гг.

второй этап – *основной этап реализации* – 2015-2017 гг.

третий этап – *этап рефлексии* – 2017-2018 гг.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>Этап</i>	<i>Годы</i>	<i>Работа с педколлективом</i>	<i>Работа с обучающимися</i>	<i>Работа с родителями</i>	<i>Работа с социальными партнерами</i>
Подготовительно-информационный	2014-2015	Повышение компетентности классных руководителей по организации позитивной профилактики среди обучающихся	Участие в профилактических мероприятиях, уроках по профилактике аддиктивного поведения	Родительский всеобуч «Профессия – родитель»	Круглый стол по организации совместной работы
Основной этап реализации	2015-2017	Совершенствование навыков ведения позитивной профилактики Совершенствование форм и содержания уроков профилактики аддиктивного поведения, Изучение опыта работы по организации волонтерского движения в г. Якутск «Сверстник – сверстнику»	Изучение опыта работы волонтеров г. Якутск «Сверстник – сверстнику» Участие старшеклассников в дискуссиях Участие старшеклассников в организации и проведении уроков профилактики в среднем звене, обучающихся среднего звена в работе в начальных классах, проведение сборов ДО в начальной школе, выступления перед родителями	Активное участие родителей в организации и проведении профилактических мероприятий	Привлечение к организации и проведению профилактических мероприятий в школе
Этап рефлексии	2017-2018	Обобщение опыта работы педколлектива	Активное сознательное творческое участие обучающихся в организации школьных профилактических мероприятий	Организация совместно с обучающимися профилактических мероприятий на школьном уровне	Создание системы взаимодействия с социальными партнерами Обобщение опыта работы педколлектива

Содержание программы

1. Подготовительно-информационный этап:

1.1. Проведение методических совещаний с учителями-предметниками, классными руководителями, родительских комитетов классов.

1.2. Расширение методической «копилки».

1.3. Выпуск информационных буклетов, памяток.

Итоги этапа оформляются в виде отчета-анализа и презентации.

2. Работа по реализации подпрограммы:

2.1. Проведение уроков профилактики аддиктивного поведения. Совершенствование и расширение тематики и содержания уроков.

2.2. Проведение родительского всеобуча по вопросам формирования культуры здорового образа жизни.

2.3. Совершенствование способов и методов включения в различные предметные поля косвенной информации о недопустимости употребления ПАВ (составление задач, упражнений и т.д.).

2.4. Организация дискуссий по проблемам формирования законопослушности и здорового образа жизни, использования легитимных способов разрешения конфликтов и отстаивания своих прав.

2.5. Использование апробированного положительного опыта

На втором этапе подводятся промежуточные итоги в форме отчетов-анализов и презентации. Итоги этапа оформляются в виде инициативы мероприятия школьного или поселкового уровня.

3. Этап рефлексии:

3.1. Привлечение родительской общественности, специалистов Хангаласского филиала РЦ ПМСС МО РС (Я) для анализа деятельности школы в области профилактики аддиктивного поведения.

3.2. Публикации статей, выступления в СМИ педагогических работников школы по вопросам профилактической деятельности.

Итоги этапа оформляются в виде отчета-анализа и презентации.

Итоги реализации программы в целом и обобщение опыта подводятся в отчете-анализе с публикацией на школьном сайте.

Методическое обеспечение

<i>Этап</i>	<i>Основные формы работы</i>	<i>Формы контроля</i>
1. Информационно-	Тематический классный час,	Мониторинг наркоситуации

подготовительный	круглый стол, школьная газета, заседание (совещание) учителей, родительский всеобуч, индивидуальная беседа, информационный буклет	Анкетирование по вопросам ЗОЖ Тестирование Отчет-анализ
2. Реализация	Тематический классный час, круглый стол, викторина, конкурс, спортивное соревнование, сбор ДО, информационный листок, школьная газета, поурочный дидактический материал групповое развивающее занятие; тренинг; дискуссия; мозговой штурм; социальное партнерство	Мониторинг количества правонарушений, связанных со злоупотреблением ПАВ Мониторинг уровня правовой компетентности Динамика участия родителей, социальных партнеров в профилактических мероприятиях Отчет-анализ
3. Рефлексия	Мероприятие общешкольного или поселкового уровня (конференция, круглый стол)	Мониторинг наркоситуации среди обучающихся Анкетирование по вопросам ЗОЖ Мониторинг количества правонарушений, связанных со злоупотреблением ПАВ Статданные за 5 лет и отчет-анализ

Ожидаемые результаты

В результате осуществления программы ожидается:

- повышение качества мероприятий (в рамках позитивной профилактики), направленных на формирование здорового образа жизни;
- формирование у учащихся осознанной потребности в здоровом образе жизни; повышение интереса школьников к занятиям физической культурой и спортом;
- создание необходимой базы методических материалов для внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни, внедрение новых форм и методов профилактической работы;
- снижение количества обучающихся, употребляющих ПАВ;
- снижение количества правонарушений, связанных с употреблением ПАВ