Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Марково»

Программа
по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в МБОУ «Центр образования с. Марково»

Срок реализации программы: 2022-2027 г.

Пояснительная записка

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Его решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Каждый из нас хочет видеть своих детей здоровыми, счастливыми, но не все задумываются о том, как сделать так, чтобы дети, вырастая, жили в ладу с собой, окружающим миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни.

Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Здоровье – мера реализации генетических потенциалов. Это резервы жизни, жизнеспособность человека как целостного творения в единстве его телесных, психических и духовно – нравственных характеристик. Причём эти резервы, эта жизнеспособность не даны изначально в готовом виде. Они, словно ростки, формируются, развиваются и укрепляются в процессе развития и воспитания.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного ***физического, психического и социального благополучия***, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

В работе с детьми следует учитывать все три составляющих понятия «здоровье» с учётом их возрастных особенностей.

Исходя из определения здоровья, можно сделать вывод, что личностный уровень здоровья строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни и определяется индивидуальным стилем жизни, т.е. здоровым образом жизни.

В свою очередь, ***здоровый образ жизни включает в себя такие компоненты,*** *как:*

- физическая активность;
- рациональное питание;
- личная гигиена;
- здоровый психологический климат в семье;
- отсутствие вредных привычек;
- внимательное отношение к своему здоровью;
- положительные эмоции.

Следовательно, здоровье во многом зависит от жизненной позиции и усилий человека, способного активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных особенностей своего организма. Для этого нужны мотивация формирования здоровья, культура знаний своего организма и способов совершенствования здоровья. Причем освоение основных компонентов здорового образа жизни возможно на основе принципа активности личности, позволяющего сочетать осознание ценности здоровья с формированием знаний и освоением практических навыков сохранения и укрепления здоровья и организации ЗОЖ.

Поэтому главной задачей в улучшении здоровья населения является формирование здорового образа жизни и новое отношение человека к своему здоровью.

Быть здоровым должно быть внутренней потребностью каждого человека.
Здоровье – ценнейшее капиталовложение всего общества.

Нормативная база:

- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Конституция РФ,
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.2004 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон от 28.12.2013 № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Цель Программы:

- сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию личности
- развитие у обучающихся и воспитанников осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, как высшей ценности, как основному фактору успеха, на последующих этапах жизни человека, формирование активной жизненной позиции.

Задачи Программы:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- формирование культуры питания у обучающихся, отказ от вредных продуктов;
- формирование навыков правильной осанки, походки, посадки за столом, коррекция данных навыков;
- формирование навыков оказания первой доврачебной помощи;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего пространства,
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- Организация здоровьесберегающей среды для обучающихся и педагогов;
- Устранение негативных факторов образовательного процесса, негативно влияющих на здоровье;
- Организация питания в соответствии с принципами правильного питания;
-
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;

- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Участники программы:

- обучающиеся;
- классные руководители;
- преподаватель-организатор ОБЖ;
- школьная медсестра;
- педагог- психолог, социальный педагог;
- родители (законные представители).

Программа является открытой и может корректироваться в течение года по мере неоьходимости.

Мероприятия по формированию личной безопасности

№п/п	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
1	Инструктаж «Правила безопасного поведения в школе»	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
2	Инструктаж «Правила безопасного поведения при угрозе теракта, при пожаре»	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
3	Всероссийский открытый урок «Беслан не повторится»		преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения во время прогулок»	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
5	Правила безопасного поведения при угрозе теракта, при пожаре»	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
6	День интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет. Встреча с участковым.	октябрь	заместитель директора по УР и ИТ, воспитатели интерната, классные руководители
7	Тренировка по эвакуации детей из здания школы и интерната	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
8	Инструктаж «Безопасность во время ледостава»	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ,

			воспитатели интерната, классные руководители
9	Инструктаж «Правила безопасного поведения на осенних каникулах»	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
10	Инструктаж «Правила безопасного поведения при пожаре»	ноябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
11	Инструктаж «правила безопасного поведения на водных объектах зимой и оказание помощи утопающему»	ноябрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
12	Инструктаж «Осторожно: пиротехника! Инструктаж «Безопасность во время новогодних праздников»	декабрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
13	Оформление стенда «Правила поведения на водоемах зимой и оказание помощи утопающему»	декабрь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
14	Презентация «Как не получить травму в школе»	январь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
15	Презентация «Как не допустить пожара в квартире»	январь	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
16	Практическое занятие «Оказание первой помощи»	февраль	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
17	Всемирный день ГО Тренировка по эвакуации из здания школы, интерната	март	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
18	Инструктаж «Безопасность в весенний период»	апрель	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
19	Презентация «Как не стать жертвой террористов»	апрель	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
20	Психологическая игра-трениниг	апрель	преподаватель-

	«Заложник»		организатор ОБЖ, педагог-психолог
21	Инструктаж «Безопасное поведение при наводнении»	май	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
22	Инструктаж «Безопасное поведение при тундровом пожаре»	май	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
23	Беседа «Оказание первой помощи» с использованием тренажера «Максим»	май	преподаватель-организатор ОБЖ
24	Инструктаж «Безопасность при купании в открытых водоемах»	май	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители
25	Инструктаж «Правила безопасного поведения во время летнего отпуска»	май	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители

Мероприятия по предупреждению дорожно-транспортного травматизма

№п/п	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
1	Инструктаж «Правила безопасности по дороге в школу»	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
2	Всероссийский открытый урок «Основы безопасности жизнедеятельности».	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
3	Оформление стенда «Азбука безопасности»	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
4	Презентация для начальных классов «Правила безопасности для пешеходов»	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
5	Презентация «Ещё раз о безопасности на дорогах»	ноябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
6	Безопасность пешехода»	декабрь	преподаватель-организатор ОБЖ
7	Викторина по ПДД	январь	преподаватель-организатор ОБЖ
8	Беседа «Дорога и безопасность»	февраль	преподаватель-организатор ОБЖ
9	Игра «Мы –пешеходы»	март	преподаватель-организатор ОБЖ
10	Инструктаж «Безопасность велосипедиста»	май	преподаватель-организатор ОБЖ

Мероприятия по формированию здорового образа жизни

№п/п	Форма мероприятия	Срок	Ответственный
1	Инструктаж «О мерах профилактики распространения коронавирусной инфекции»	сентябрь	медицинская сестра, преподаватель-организатор ОБЖ, классные руководители, воспитатели интерната
2	Оформление стенда «Экология жилища»»	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
3	Беседа-презентация «правильное питание»	сентябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
4	Оформление стенда» «Последствия употребления психоактивных веществ»	октябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
5	Оформление стенда «Стоп:нароктики!»	ноябрь	преподаватель-организатор ОБЖ
6	Оформление стенда «Не заСыПАЙСя»	декабрь	преподаватель-организатор ОБЖ
	Оформление стенда «К битве с морозом готовы»	декабрь	преподаватель-организатор ОБЖ
7	Беседа «Правильная осанка - залог здоровья»	январь	медицинская сестра, преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
8	Оформление стенда «Бросай курить -вставай на лыжи»	февраль	преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната
9	Игра «Не спи- а то замерзнешь»	март	преподаватель-организатор ОБЖ
10	Стенд «Последствия употребления алкоголя»	апрель	преподаватель-организатор ОБЖ
11	Беседа «Компьютер и его влияние на здоровье человека»	апрель	заместитель директора по УР и ИТ, преподаватель-организатор ОБЖ
12	Классный час «Психологическое здоровье подростка»	май	Педагог-психолог
13	Беседа «Витамины-это жизнь»	май	медицинская сестра, преподаватель-организатор ОБЖ, воспитатели интерната, классные руководители

Мероприятия по реализации программы

№	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1	Диагностика состояния здоровья: - комплексная оценка состояния здоровья и физического развития с	В течение всего периода	Медсестра, заместители директора по ВР , классные

	определением функциональных резервных возможностей организма: - заполнение паспорта здоровья классных коллективов; - комплектование физкультурных групп		руководители
2	Создание компьютерного банка данных информации о состоянии здоровья учащихся	2022-2027	Заместители директора по ВР , классные руководители
3	Осуществление работы по здоровьесбережению детей через следующие формы организации физического воспитания: - организация работы спортивных секций; - физкультурные минутки и паузы на уроках; -подвижные перемены с музыкальным сопровождением; - общешкольные спортивные мероприятия; - Дни здоровья и спорта.	В течение всего периода	Заместители директора по ВР , классные руководители, учителя физической культуры
4	Создание системы информированности родителей о результатах анализа состояния здоровья учащихся	2022-2027	Заместители директора по ВР , классные руководители, медсестра
5	Мониторинговые исследования «Здоровье обучающихся школы», в том числе по нормализации учебной нагрузки учащихся, дозирование домашних заданий; создание комфортной образовательной среды	ежегодно	Заместители директора по ВР , классные руководители, медсестра
6	Внедрение оптимальных здоровьесберегающих педагогических технологий, способствующих повышению качества обучения, созданию благоприятной психологической атмосферы в образовательном процессе, сохранению и укреплению психического и физического здоровья обучающихся и педагогов	В течение всего периода	Педагогический коллектив
7	Привлечение родителей к общешкольным оздоровительным мероприятиям	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, классные руководители
8	Выполнение норм СанПиН в процессе организации УВП: - при составлении школьного расписания; - здоровьесберегающий подход к организации урока и перемены	В течение всего периода	Заместители директора по ВР , классные руководители, учителя-предметники
9	Обеспечение полноценного горячего питания детей	В течение всего периода	Ответственный за организацию питания (согласно ежегодного

			приказа по Центру)
10	Своевременное выявление и усиление адресности психологической помощи детям, имеющим поведенческие отклонения	2022-2027	Психолог, члены школьной ПМПК, Заместители директора по ВР, классные руководители
11	Разработка тематики лектория для родителей по проблемам сохранения здоровья детей	2022-2022	Заместители директора по ВР
12	Диспансеризация учащихся. Контроль состояния здоровья на основании результата диспансеризации в течение учебного года	В течение всего периода	Медсестра, Заместители директора по ВР, классные руководители
13	Организация школьных мероприятий, направленных на борьбу с вредными привычками детей и молодежи, профилактику наркомании и алкоголизма	В течение всего периода	Заместители директора по ВР , классные руководители, социальный педагог, медсестра

Коломыцева Наталья Владимировна
ИНН=870100815490, СНИЛС=06908903900, E=moycmarkovo@mail.ru, C=RU, S=Чукотский автономный округ, L=Марково, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА МАРКОВО""", OU=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, G=Наталья Владимировна, SN=Коломыцева, CN=Коломыцева Наталья Владимировна

2022-03-09 08:48:42