

## **Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся**

### **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:

- Федеральный закон от 29.12. 2012 г. N 273-ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации»;
- 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 представлений 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.

### Направления реализации программы

- Информационно-просветительская деятельность
- Практическая деятельность (формирование практических навыков)
- Формирование здоровьесберегающей инфраструктуры учреждения

№ п/п	Задачи направления деятельности	Направления деятельности для реализации поставленных задач	Формы реализации программы
1	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;	Информационно-просветительское	Беседы, игры (игра-драматизация, игра по правилам, сюжетно-ролевые), классные часы, лекции
2	Научить соблюдать правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать и восстанавливать своё здоровье;	Информационно-просветительское; практическое	Беседы, игры (режиссерская игра, сюжетно-ролевая), классные часы, практические занятия, тренинги
3	Научить делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих ответственно относиться к своему здоровью, сохранять и укреплять его, оценивать своё физическое развитие и уровень физической подготовки;	Информационно-просветительское; практическое	Беседы, игры, классные часы, практические занятия, тренинги, дискуссии
4	Научить составлять свой режим дня, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня; восстанавливать здоровье (аутотренинг, музыкотерапия), элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);	Практическое направление	Мастерские для практических занятий в развитии всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, скелетно-мышечной; тренинги,
5	Обучить специальным комплексам физических упражнений детей с ослабленным здоровьем в целях адаптации к школьной среде;	Практическое направление	Практические занятия, игры, физические упражнения, дни спорта, здоровья
6	Сформировать культуру самообразования в области здоровьесбережения и культуры ЗОЖ;	Информационно-просветительское; практическое	Экскурсии, походы, беседы, лекции
7	Сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;	Информационно-просветительское;	Лекторий, консультации, беседы
8	Сформировать представление об основных компонентах культуры здорового образа жизни; о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности,	Информационно-просветительское;	Лекторий, консультации, беседы, викторины, ярмарки здоровья, создание фитобара
9	Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения; потребность	Практическое направление	Совместные мероприятия с детьми и родителями,

	ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития		ярмарки здоровья, часы здоровья, занятия секций, кино и видеолекторий в дни развития
10	Привлечь родителей (законных представителей) в помощь укрепления здоровья своих детей;	Информационно-просветительское; практическое	Утренняя гигиеническая гимнастика ученика в условиях семьи; консультации, совместные мероприятия с детьми и родителями,
11	Обеспечить здоровьесберегающие условия обучения учащихся, включая инфраструктуру.	Информационно-просветительское; практическое	Организация условий, консультационные встречи

### **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 горячие завтраки и обеды в урочное время, спортивный зал, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

В школе функционирует *медицинский кабинет*. 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-методического комплекта «Школа России».

УМК формирует 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 (1-4 кл.) 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 после 2 урока;
- 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.);

### **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.

## **Организация работы (виды деятельности и формы занятий)**

### **1. Работа с родителями**

#### *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).

#### *Совместные мероприятия*

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

Летние туристические походы

Соревнования «Весёлые старты»

*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 младших школьников.

Правила поведения детей перед сном.

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

*Выставки научно- методической литературы.*

*Консультации психолога, социального педагога, медицинского работника.*

### **2. Работа с учащимися**

#### *Тематические классные часы*

##### *1 класс*

Путешествие в страну здоровья.

Солнце, воздух и вода.

Берегите зубы.

Забота о глазах.

##### *2 класс*

Твой режим дня.

Откуда берутся грязнули.

Культура поведения за столом.

Культура одежды.

### *3 класс*

Встречи со Стобедом («Как Стобед улитку проглотил», «Как Стобед сам себя наказал», «Как Стобед решил убить микробов, а заболел сам», «Стобед и золотая рыбка»)

Как правильно делать уроки.

Ты и твои эмоции.

Закаливание организма.

### *4 класс*

Профилактика простудных заболеваний.

Береги здоровье смолоду.

Вредные привычки.

Позитивные и негативные эмоции.

Умеешь ли ты правильно отдыхать.

### *Беседы*

Безопасность в быту.

Правила пожарной безопасности.

Как не попасть в беду.

Безопасность на дороге.

Безопасность на водоёме.

Как помочь природе убрать наш мусор.

Выезд на пикник – праздник для человека и беда для природы?

*Тренинговые занятия по формированию эмоционально-волевой регуляции*

*Работа по программе «Разговор о правильном питании» (2- 3 классы, авторы М.М.*

*Безруких, Т.А. Филиппова)*

*Работа по программе «Две недели в лагере здоровья» (4 класс, авторы*

*М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова)*

*Работа по программе «Все цвета, кроме чёрного» (2- 4 классы, авторы*

*М.М.Безруких, А.Г.Макеева, Т.А.Филиппова)*

*Внеурочная деятельность* (кружки «Моя первая экология», «Доктор Здоровье», «Румяные щёчки», спортивная секция общей физической подготовки, вокально-танцевальный коллектив «Разноцветные веснушки»)

*Участие в конкурсах:* конкурсы рисунков («Я за здоровый образ жизни», «Безопасность на воде», «Безопасное движение», «Нет - вредным привычкам!», «Правильное питание», «Береги природу», «Наш край», «Наш мир» и др.), конкурсы проектов («Дорога в школу», «Как сохранить здоровье», «Экономия воды», «Влияние загрязнения окружающей среды на рост растений» и др.), конкурсы сочинений.

*Организация занятий в спортивных секциях* (футбол, волейбол, плавание, настольный теннис, шахматы, лыжная подготовка)

*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)

*Интересные встречи* (с тренерами, спортсменами, работниками ГИБДД, медицинскими работниками, социальным педагогом, психологом, работниками лесхоза)

*Спортивные соревнования.*

*Дни здоровья.*

*Тематические недели* (неделя экологии, неделя здоровья, неделя психологии)

*Библиотечные тематические уроки* («Природа Новосибирской области», «Красная книга Новосибирской области», «Заповедники Новосибирской области», «Птицы родного края», «Кто в лесу живёт, что в лесу растёт» и др.)

*Акции* («Школьный двор», «Чистый класс», «Школьный цветник», «Покормите птиц зимой» и др.)

*Досуговые мероприятия* (викторины, КВНы, конкурсные программы, праздники, экскурсии, походы и др.)

*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.)

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

- Достижение планируемых результатов программы.
- Взаимодействие всех участников образовательного процесса по проблемам формирования здорового и безопасного образа жизни и экологической культуры.
- Использование сформированных компетенций в повседневной жизни.
- Рост удовлетворенности качеством образовательного процесса.
- 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 медицинский работник); 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.

*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.

*Диагностические методики:* «Градусник», «Настроение», «Солнце, тучка, дождик», Диагностика уровня школьной тревожности Филлипса, Самооценка школьных ситуаций Кондаша, Шкала тревожности Сирса и др.

*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.

*Опросы:* отношение к своему здоровью, отношение к здоровому образу жизни, ценностные установки, отношение к природе и др.

**Механизмы реализации**



1. Внедрение системы мероприятий, охватывающей учебный и воспитательный процесс, направленной на здоровьесбережение учащихся.
2. Поэтапная реализация программы, включая диагностику результатов на каждом этапе.
3. Взаимосвязанная деятельность учителей, классных руководителей, психолога, социального педагога, медицинского работника, администрации гимназии, а также учащихся и их родителей.