

# **Программа**

**формирования экологической культуры,**

**здорового и безопасного образа жизни**

**ГБОУ школы-интерната №1**

**Выборгского р-на**

**Санкт-Петербурга**

# Паспорт программы

**Наименование программы.** Программа формирования экологической культуры и здорового и безопасного образа жизни учащихся школы-интерната

**Основная цель:** создание педагогических условий для здорового и безопасного образа жизни школьников в процессе образовательной деятельности и Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

## *Пояснительная записка*

*Актуальной проблемой* и предметом первоочередной важности было и остается сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование системы основ здорового образа жизни. У неслышащих детей, по сравнению с обычными детьми, учебная нагрузка намного выше, из-за недостаточности речевой деятельности и ограничен поток информации, вследствие потери слуха. У значительной части детей с недостатком слуха, наряду с основным дефектом физического развития, есть сопутствующие заболевания – сердечнососудистой системы, органов дыхания, зрения, эндокринной системы, нарушение осанки и ряд других.

Школа – идеальное место для формирования здорового образа жизни и реализации оздоровительных программ, так как большую часть времени дети проводят в школе. Ребенок обладает безграничным потенциалом развития, и педагог может предоставить возможность каждому реализовать свои уникальные возможности.

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования 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 экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189) раздел 10.

**В своей деятельности** школа-интернат руководствуется концепцией сохранения здоровья учащихся. Она предполагает:

- недопущение дополнительных учебных нагрузок (умственное утомление, эмоциональный стресс, заболеваемость);
- реализацию активных оздоровительных мероприятий: физических упражнений, игровых видов спорта; психогимнастику;
- соблюдение правильного режима труда и отдыха;
- рекомендации по рациональному питанию и личной гигиене.

**Задачи учителя начальных классов по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся:**

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся осознанно выбирать поступки, поведение, позволяющие сохранять и укреплять 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 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;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

### ***Цели программы:***

- формирование мотивации безопасного поведения (вредные привычки) и здорового образа жизни;
- выработка практических навыков здорового образа жизни;
- формирование культуры здоровья у незлышащих учащихя посредством развития здоровьесформирующей и здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

### ***Задачи программы:***

- формировать у обучающихся через цикл учебных предметов и внеурочных форм деятельности системы знаний о здоровье человека и здорового образа жизни;
- создавать и внедрять здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс;
- пропагандировать здоровый образ жизни и формировать основы культуры здоровья;
- вовлекать воспитанников во внеклассную и внешкольную работу по формированию здорового образа жизни через систему кружков и проектную деятельность;
- расширять и обогащать словарный запас незлышащих школьников;
- привлекать психолого-медико-педагогическую службу школы для своевременной профилактики психологического и физиологического состояния учащихя.

## ***Направления реализации программы***

### **1. Создание здоровьесберегающей среды в ОО.**

В школе-интернате созданы необходимые условия для сбережения здоровья учащихся. Все школьные помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся. В здании интерната работает **столовая**, позволяющая организовывать горячие завтраки, обеды и ужины. Бесплатным питанием обеспечены все обучающиеся и воспитанники.

Работает оснащенный **спортивный зал**, имеются спортивные площадки, оборудованные необходимым игровым и спортивным инвентарём.

В школе-интернате работает **медицинский кабинет**. Эффективность функционирования здоровьесберегающей среды в школе поддерживает **квалифицированный состав специалистов**: врач терапевт, врач ЛОР, медицинская сестра (ежегодно проводятся профилактические осмотры специалистами детской поликлиники № 11 Выборгского района), преподаватели физической культуры, педагог - психолог, учителя – дефектологи.

### **2. Программа формирования экологической культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности**

Программа формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни средствами урочной деятельности может быть реализована с помощью предметов:

#### **Литературное чтение**

Выбор книги в библиотеке (по рекомендованному учителем списку); чтение и пересказ литературных произведений, иллюстрирующих безопасное поведение людей в экстремальных ситуациях. Создание (устно) текста (небольшого рассказа-пояснения, отзыва) по заданной учителем тематике и с учетом особенностей слушателей.

#### **Окружающий мир**

Проведение наблюдений явлений природы (на примере школьного парка). Наблюдение простейших опытов по изучению свойств воздуха. Наблюдение погоды и описание ее состояния. Измерение температуры воздуха, воды с помощью термометра. Наблюдение простейших опытов по изучению свойств воды. Измерение температуры тела человека. Измерение веса и роста человека. Сравнение и различение

природных объектов и изделий (искусственных предметов). Сравнение и различие объектов живой или неживой природы. Сравнение погоды и климата. Сравнение хвойных и цветковых растений. Лекарственные растения. Съедобные и ядовитые грибы, ягоды.

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.

**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.

На уроках **математики** решают арифметические задачи экологического содержания.

**В курсе «Технология»** обязательно вводятся правила безопасной работы с инструментами и материалами. **Компьютерные технологии.**

Знакомство с правилами безопасности при работе с компьютером. Выполнение правил поведения в компьютерном классе. Знакомство с основными устройствами компьютера, компьютерными программами, рабочим столом. Работа с компьютерной мышью и клавиатурой. Включение и выключение компьютера. Запуск программы. Завершение выполнения программы.

Задача формирования бережного, уважительного, сознательного отношения к материальным и духовным ценностям решается средствами всей системы учебников, в течение всего учебно-воспитательного процесса.

***Ожидается, что в результате освоения данного материала выпускники школы будут знать:***

- правила перехода дороги, перекрестка;
- правила безопасного поведения при следовании железнодорожным, водным и авиационным транспортом, обязанности пассажира;
- особенности жизнеобеспечения дома (квартиры) и основные причины, которые могут привести к возникновению опасной ситуации;
- характеристики водоемов в местах своего проживания, их состояние в различное время года;
- способы и средства спасания утопающих, основные спасательные средства;
- правила безопасного поведения в лесу, в поле, у водоема;

- меры пожарной безопасности при разведении костра;
- правила личной безопасности в различных криминогенных ситуациях, которые могут возникнуть дома, на улице, в общественном месте;
- опасные погодные явления, наиболее характерные для региона проживания;
- основные термины и понятия, относящиеся к здоровью и здоровому образу жизни;

**ПОМНИТЬ:**

- основные правила безопасности при использовании электроприборов и других бытовых приборов, бытового газа, а также препаратов бытовой химии;
- рекомендации по соблюдению мер безопасности при купании, отдыхе у водоемов;
- порядок и правила вызова милиции, «скорой помощи», пожарной охраны; обладать навыками:
- ориентирования на местности;
- по оказанию первой медицинской помощи при порезах, ожогах, укусах насекомых, кровотечении из носа, при отравлении пищевыми продуктами.

У учащихся будут **сформированы** индивидуальные навыки здорового образа жизни.

### **3. Рациональная организация учебной и внеурочной деятельности обучающихся, воспитанников.**

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 неслышащих 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:**

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в спортивных секциях),
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования (в зимнее время – обязательная лыжная подготовка);
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий («Дни здоровья», «Веселые старты», спортивные игры и соревнования).

#### **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.



<i>Направление деятельности</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Ответственные</i>
<b>Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения</b>	<i>Составление акта о приемке образовательного учреждения</i>	Директор , зам.директора по АХЧ, Заместители поУВР , ИТ , ВР
	<i>Приобретение нового оборудования для кабинетов, спортивных залов, спортплощадок</i>	
	<i>Организация горячего питания</i>	
	<i>Повышение квалификации</i>	
<b>Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности неслышащих обучающихся</b>	<i>Составление расписания уроков, занятий</i>	
	<i>Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД и ТБ</i>	Администрация Классные руководители, воспитатели
	<i>Реализация индивидуальных образовательных программ для детей (по медицинским показаниям)</i>	Администрация, педагог-психолог, сурдопедагог, педагоги, воспитатели
	<i>Организация методической работы по вопросам: - «Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования»; - «Двигательная активность детей»</i>	МО учителей начальных классов,  учителя физкультуры  МО классных. руководителей., МО воспитателей.

	<i>Проведение педагогического совета: «Формирование экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни».</i>	Администрация
<b>Организация физкультурно-оздоровительной работы</b>	<i>Организация физкультминутки на уроках, динамических пауз, перемен, дыхательная и артикуляционная гимнастика на уроках, организация ролевых и подвижных дидактических игр на уроках и внеклассных занятиях в группах</i>	Учителя, воспитатели
	<i>Организация и проведение Дней здоровья</i>	Администрация, учителя физкультуры
	<i>Организация утренней зарядки</i>	Воспитатели, работающие на подъеме
	<i>Проведение бесед в классах о режиме дня, правильном питании, здоровом образе жизни, значении спорта в жизни человека</i>	Классные руководители, учителя физкультуры, медицинские работники
	<i>Организация наглядной агитации, выпуск листов здоровья</i>	Классные руководители, учителя физкультуры, медицинские работники
	<i>Проведение рейдов: -«Утренняя зарядка»; -«Чистый класс»;</i>	Учком, медицинские работники

	<i>-«Внешний вид»</i>	
	<p><i>Проведение конкурсов:</i></p> <p><i>-«Веселые старты»;</i>  <i>-«Папа, мама, я – спортивная семья»;</i>  <i>-«Зимние забавы»;</i>  <i>- «Широкая масленица»</i></p>	Классные руководители, воспитатели, учителя физкультуры
	<i>Походы, прогулки, экскурсии</i>	Классные руководители, воспитатели, учителя физкультуры
	<i>Организация и проведение Дня защиты детей</i>	Классные руководители, воспитатели, Педагог-организатор ОБЖ
	<p><i>Организация конкурсов творческих работ, викторин (внутришкольные).</i></p> <p><i>Участие в районных и городских конкурсах: конкурсы рисунков («Я за здоровый образ жизни», «Безопасность на воде», «Безопасное движение», «Нет - вредным привычкам!», «Здоровье глазами детей», «Береги природу», «Мой мир» ,«Дорога в школу» и др.</i></p>	Учитель ИЗО, Зам. директора по ВР, руководители ПДО
	<b><i>1. Тематические классные часы</i></b>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Путешествие в страну здоровья.</i></li> <li>➤ <i>Солнце, воздух и вода.</i></li> <li>➤ <i>Берегите зубы.</i></li> <li>➤ <i>Забота о глазах.</i></li> <li>➤ <i>Твой режим дня.</i></li> <li>➤ <i>Откуда берутся грязнули.</i></li> <li>➤ <i>Культура поведения за столом.</i></li> <li>➤ <i>Культура одежды.</i></li> <li>➤ <i>Как правильно делать уроки.</i></li>   <li>➤ <i>Ты и твои эмоции.</i></li> <li>➤ <i>Закаливание организма.</i></li> <li>➤ <i>Профилактика простудных заболеваний.</i></li> <li>➤ <i>Береги здоровье смолоду.</i></li> <li>➤ <i>Вредные привычки.</i></li> <li>➤ <i>Позитивные и негативные</i></li> </ul>	<p>Классные руководители, воспитатели, Педагог-организатор ОБЖ, медицинские работники</p>
--	---	---

	<p>эмоции.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Умеешь ли ты правильно отдыхать.</li> </ul> <p><b>2. Беседы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Безопасность в быту.</li> <li>➤ Правила пожарной безопасности.</li> <li>➤ Как не попасть в беду.</li> <li>➤ Безопасность на дороге.</li> <li>➤ Безопасность на водоёме.</li> <li>➤ 01, 02, 03.</li> </ul>	<p>Классные руководители, воспитатели, Педагог-организатор ОБЖ, медицинские работники</p>
<p><b>Просветительская работа с родителями (законными представителями)</b></p>	<p><i>Педагогический лекторий:</i> -« Распорядок дня и двигательный режим школьника»; - «Личная гигиена школьника»; - «Воспитание правильной осанки у детей»; - «Организация правильного питания ребенка в семье»; «Как преодолеть страхи»</p>	<p>Классные руководители, воспитатели, педагог-психолог, медработники</p>
	<p><i>Индивидуальные консультации</i></p>	<p>Классные руководители педагог-психолог, учитель-дефектолог,</p>

		медицинские работники
--	--	-----------------------

### ***Оценка эффективности реализации программы***

Основные результаты реализации программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни учащихся оцениваются:

- через анкетирование родителей и обучающихся;
- через психологическое тестирование: 1-ых классах – адаптация к школе, 2-5 классах – учебная мотивация, готовность к переходу в основную школу;
- 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 здоровьесбережения выявляются в процессе урочной и внеурочной работы (на уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья)

### ***Планируемые результаты формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся, воспитанников:***

<b><i>Направление</i></b>	<b><i>Планируемые результаты</i></b>
---------------------------	--------------------------------------

<p align="center"><b>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей.</li> <li>• Сформировать элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека.</li> <li>• Сформировать первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности.</li> <li>• Сформировать первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества.</li> <li>• Иметь необходимую информацию о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.</li> </ul>
<p align="center"><b>Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соответствие состояния и содержания зданий и помещений санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся.</li> </ul>
<p align="center"><b>Рациональная организация образовательного процесса</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul>
<p align="center"><b>Организация физкультурно- оздоровительной работы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Полноценная и эффективная работа с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в спортивных секциях).</li> <li>• Рациональная и соответствующая организация уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.</li> </ul>
<p align="center"><b>Реализация дополнительных образовательных программ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эффективное внедрение в систему работы школы-интерната программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни (внеурочная деятельность)</li> </ul>
<p align="center"><b>Просветительская работа с родителями</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместная работа педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек.</li> </ul>

