|  |  |
| --- | --- |
|  | **Утверждено**  приказом по школе  «\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.  №\_\_\_\_\_\_\_\_  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Трубицына |

**ПРОГРАММА**

**ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**на уровне основного общего образования**

КОГОБУ СОШ ЦДОД

**«РОСТ»**

**Киров, 2015**

**Актуальность** программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта – это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования. Актуальна она еще и потому, что обучающиеся в КОГОБУ СОШ ЦДОД – это дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды.

**Цель программы:** поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризировать здоровый образ жизни, расширить кругозор в области физической культуры и спорта.
4. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
5. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни**

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

МОДУЛЬ 1 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;
* умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;
* знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

 МОДУЛЬ 2 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;
* представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок;
* потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой, ЛФК;
* умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

МОДУЛЬ 3 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;
* навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;
* владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;
* навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;
* представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;
* навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;
* навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны иметь чёткие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

МОДУЛЬ 4 — комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

* представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;
* знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;
* интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны быть способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

МОДУЛЬ 5 — комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

* развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;
* формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
* формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
* включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
* ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;
* развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

МОДУЛЬ 6 — комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

* развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;
* развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;
* формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

**Деятельность образовательного учреждения в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся**

Экологическая здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения на уровне основного общего образования представлена в виде пяти взаимосвязанных блоков:

1. по созданию экологически безопасной здоровьесберегающей инфраструктуры;
2. рациональной организации учебной и внеучебной деятельности обучающихся;
3. эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы;
4. реализации модульных образовательных программ ;
5. реализация просветительской работы с родителями (законными представителями)

Эта работа способствует формированию у обучающихся экологической культуры, ценностного отношения к жизни во всех её проявлениях, здоровью, качеству окружающей среды, умений вести здоровый и безопасный образ жизни.

**1 блок.** Экологически безопасная здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения:

* состояние и содержание здания и помещений ОО соответствует санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся и работников образования;
* оснащённые кабинеты, сенсорная комната, зал ЛФК, зал с необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
* медицинский медкабинет;
* наличие необходимого (в расчёте на количество обучающихся) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих работу с обучающимися (учителя-логопеды, учителя-дефектологи, учителя физической культуры, педагог-психолог, социальный педагог);

Ответственность за реализацию этого блока и контроль возложены на администрацию ОО.

**2 блок.** Рациональная организация учебной и внеучебной деятельности обучающихся направлена на повышение эффективности учебного процесса, предупреждение чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, чередования труда и отдыха обучающихся и включает:

* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной и внеучебной нагрузки (выполнение домашних заданий, занятия в кружках и спортивных секциях) обучающихся на всех этапах обучения;
* использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям, особым образовательным потребностям детейс ОВЗ и детей-инвалидов (использование методик, прошедших апробацию);
* обучение обучающихся вариантам рациональных способов и приёмов работы с учебной информацией и организации учебного труда;
* введение любых инноваций в учебный процесс только под контролем специалистов;
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров, принтеров, сканеров и другого выданного обучающимся оборудования;
* индивидуализацию обучения (учёт индивидуальных особенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работу по адаптированным индивидуальным программам основного общего образования;
* рациональную и соответствующую требованиям организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера.

Эффективность реализации этого блока контролирует администрация ОО, принимает участие каждый педагог.

**3 блок.** Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы, направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья, включает:

* полноценную и эффективную работу с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, а также с обучающимися всех групп здоровья;
* рациональную и соответствующую возрастным и индивидуальным особенностям развития обучающихся организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера;
* организацию занятий по лечебной физкультуре;
* организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
* организацию работы внеурочных занятий спортивной и экологической направленности и создание условий для их эффективного функционирования.

В реализации этого блока задействованы администрация образовательного учреждения, учителя физической культуры, биологии, а также все педагоги.

**4 блок.** Реализация модульных образовательных программ предусматривает:

* внедрение в систему работы образовательного учреждения программ, направленных на формирование экологической грамотности, экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни в качестве отдельных образовательных модулей или компонентов, включённых в учебный процесс;
* проведение досуговых мероприятий (конкурсов, праздников, викторин, экскурсий, праздников в рамках Месяцев методических объединений);
* интеграция данной тематики в базовые образовательные дисциплины;
* проведение классных часов здоровья и экологической безопасности с привлечением медицинских работников и сотрудников КДН;
* проведение внеурочных занятий в рамках ФГОС ООО по выбору «Я здоровье берегу», «Наш край».

**5 блок.** Просветительская работа с родителями (законными представителями) включает:

* лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторов, положительно и отрицательно влияющих на здоровье детей, и т. п., экологическое просвещение родителей;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе;
* организацию совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных занятий, дней экологической культуры и здоровья, занятий по профилактике вредных привычек и т. п.
* создание на сайте школы для родителей разделов «Техника безопасности и охрана труда», «Безопасность дорожного движения», «Антинаркотическая профилактика», раздела в Виртуальном классе «Социально-педагогическая поддержка».

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

* ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
* осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
* начальный опыт участия в пропаганде экологически целесообразного поведения, в создании экологически безопасного уклада школьной жизни;
* умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту; демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
* знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
* знание норм и правил экологической этики, законодательства в области экологии и здоровья;
* знание традиций нравственно-этического отношения к природе и здоровью в культуре народов России, своей малой родине;
* знание глобальной взаимосвязи и взаимозависимости природных и социальных явлений;
* умение выделять ценность экологической культуры, экологического качества окружающей среды, здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми; адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
* умение анализировать изменения в окружающей среде и прогнозировать последствия этих изменений для природы и здоровья человека;
* знания об оздоровительном влиянии экологически чистых природных факторов на человека;
* формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
* знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
* резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
* отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
* отрицательное отношение к загрязнению окружающей среды, расточительному расходованию природных ресурсов и энергии;
* умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
* понимание важности физической культуры и спорта, ЛФК для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
* знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
* умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
* формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;
* овладение умением сотрудничества, связанного с решением местных экологических проблем и здоровьем людей;
* опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем экологии и здоровья и путей их решения.