

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни

Наблюдающееся в последние годы значительное ухудшение здоровья населения России, особенно детей, стало общегосударственной проблемой.

Здоровье каждого человека прежде всего зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни (ЗОЖ).

Известно, что здоровые привычки формируются с самого раннего возраста ребенка. Поэтому роль и значение семьи, семейного воспитания в этом процессе трудно переоценить. Родителям необходимо ежедневно, изо дня в день, незаметно и неуклонно вести воспитание своего ребенка, чтобы он осознал необходимость укрепления здоровья и научился этому искусству. Чтобы успешно справиться с этой задачей, родители должны иметь определенную теоретическую и практическую подготовку в этих вопросах.

Цель программы:

Улучшение состояния здоровья и качества жизни обучающихся путём формирования у школьников навыков организации здорового образа жизни посредством развития здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении.

Задачи программы:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих 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 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 (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.

Ожидаемые результаты

Повышение уровня знаний по вопросам здоровья и его сохранения.

Повышение уровня физической подготовки школьников.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в школьном возрасте заболеваний.

Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

Повышение социальной защищённости детского населения.

Сохранить привычки к здоровому образу жизни у младших школьников помогут предлагаемые 33 в 1-ом классе и 34 занятия во 2- 4 классах. Каждые 10 занятий посвящены отдельной теме:

1-ый класс - «Чистота - залог здоровья»

2-ой класс - «Моя семья»

3-ий класс – «О вредном и полезном»

4-ый класс – «Мои друзья и одноклассники».

Большая часть этих занятий проводится в форме бесед, деловых игр, тренингов и т. д.

Занятия должны приносить обучающимся чувство удовлетворения, лёгкости и радости и желание прийти на занятие снова.

1 класс

«Чистота - залог здоровья»

1. Что такое здоровье и что такое болезнь (беседа).
2. Знакомьтесь – Гигиена! (беседа).
- 3.Для чего нужна утренняя гимнастика (практикум).
4. Если хочешь быть здоров - закаляйся! (беседа).
- 5.Да здравствует мыло душистое! (беседа).
- 6.Глаза – помощники человека (беседа).
- 7.Как нужно отдыхать на перемене и почему (беседа).
8. От чего зависит правильная осанка (беседа, практикум).
- 9.Советы Мойдодыра.
10. «Чистюлька» (конкурс).

2 класс.

«Моя семья»

- 1.Есть ли режим в природе? (на примере растений и животных Кузбасса)(беседа).
- 2.Составление режима дня. (проектная работа).
- 3.Здоровый образ жизни моей семьи (беседа).
- 4.Как сохранить своё здоровье до самой старости (мастерская общения).
- 5.Правила здорового образа жизни (проектная работа).

6. Нужно ли заниматься физкультурой? (мастерская общения).
7. Режим просмотра телевизора, компьютерных игр (беседа).
8. Бережное отношение к пожилым людям. (беседа).
9. Дорога к доброму здоровью (игра- путешествие).
10. Папа, мама, я - спортивная семья (соревнование).

3 класс.

«О вредном и полезном»

1. Может ли Земля болеть? (просмотр видеофильмов).
2. О вредной и полезной пище (конкурс плакатов).
3. Витаминная семья (мастерская общения).
4. Питательные вещества (беседа).
5. Меню из трёх блюд на всю жизнь (белки, жиры, углеводы) (беседа).
6. Зачем человеку нужна одежда (беседа).
7. Гигиенические требования к одежде (беседа).
8. Почему некоторые привычки называют вредными? (беседа).
9. НЕТ! - вредным привычкам (конкурс плакатов).
10. Советы Айболита.

4класс.

« Мои друзья и одноклассники»

1. Эмоции, чувства, здоровье (мастерская общения).
2. Музыка лечит, музыка учит (практическое занятие).
3. Смех продлевает жизнь (мастерская общения).
4. Умеем ли мы правильно отдыхать? (беседа).
5. Природа Кузбасса, как источник отдыха и восстановления сил(просмотр видеофильмов).
6. Наши зелёные друзья (беседа).
7. Жизнь без вредных привычек! (конкурс плакатов).
8. День здоровья (участие в соревнованиях).
9. Для чего нужно беречь окружающую среду (беседа).
10. В здоровом теле - здоровый дух! (спортивный праздник).