



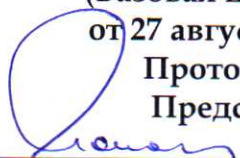
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МИНИСТЕРСТВО ИМУЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Лицей авиационного профиля №135 (Базовая школа Российской академии наук)»  
(ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)»)  
Россия, 443077, Самарская область, город Самара, улица Свободы, дом 129  
ИНН 6312021960 КПП 631201001  
Телефоны 9954245, 9950465, 9951084, 9950176, 9951541  
e-mail: lap\_samara@mail.ru сайт: http://www.lap-samara.ru



**ПРИНЯТА:**

Решением Совета  
ГБОУ СО «ЛАП №135  
(Базовая школа РАН)»  
от 27 августа 2020 года

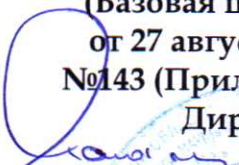
Протокол №  
Председатель

 / Копытин С.Ю. /

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора  
ГБОУ СО «ЛАП №135  
(Базовая школа РАН)»  
от 27 августа 2020 года  
№143 (Приложение №60)

Директор

 / Копытин С.Ю. /



## ПРОГРАММА

**ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ЖИЗНЕННОГО СТИЛЯ,  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ,  
ОБУЧЕНИЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫМ НАВЫКАМ  
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

Самара, 2020

## **Пояснительная записка**

Согласно ст. № 41,42 Закона РФ «Об образовании», где четко обозначена ответственность образовательного учреждения за жизнь и сохранность детей, укрепление здоровья детей и забота о нем - одна из главных задач школы.

Образование - необходимый, если не самый важный элемент социально-культурного и экономического развития страны. В этой связи на образование как целостную государственную систему, обеспечивающую социальное развитие личности, ложится, помимо прочих, задача сохранения физического, психического и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Формированию здорового образа жизни обучающихся, как один из вариантов, может способствовать реализация программы «Здоровый образ жизни», направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

### **Актуальность программы**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в Лицее, которые приводят к 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 лицеистов к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, 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 (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

### **Цель программы**

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

### **Задачи программы**

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- 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;

- 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.

### **Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками 6 - 18 лет.

### **Участники программы**

- обучающиеся ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)»;
- классные руководители;
- учителя-предметники (биология, география, ОБЖ, физическая культура, история.);
- медсестра;
- психолог;
- родители;
- волонтеры
- общественная организация «Общее дело»
- областной центр «Семья»



## **Основные направления работы по реализации программы**

**Медицинское** - предполагает обеспечение гигиенических условий образовательного процесса. Под гигиеническими понимается соблюдение внешних условий организации учебного процесса: составление расписания на основе санитарно-гигиенических требований, организация питания учащихся.

**Просветительское** - предполагает организацию деятельности по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании; работа по предупреждению роста заболеваемости учащихся школы. Особое место отводится работе с родителями, так как, прежде всего в семьях формируется правильный или неправильный образ жизни, закладываются основы мировоззрения. Просветительская работа должна сочетать в себе как традиционные, так и современные интерактивные приемы воздействия на учащихся и их родителей.

**Психолого - педагогическое** - предполагает, прежде всего, использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности, а также предупреждение проблем развития ребенка, обеспечение адаптации на разных этапах обучения, развитие познавательной и учебной мотивации, формирование навыков саморегуляции и здорового жизненного стиля.

**Спортивно - оздоровительное** - предполагает организацию спортивных мероприятий с целью профилактики заболеваний и приобщение учащихся к здоровому досугу.

### **Предлагаемые формы работы по реализации программы.**

1. Урочная и внеурочная спортивно – оздоровительная деятельность:

- Работа Школьного спортивного клуба «Олимпик»;

- Разработка и соблюдение здоровьесберегающих технологий на всех учебных занятиях.
- Общешкольные Дни здоровья;
- Прогулки на свежем воздухе.

## 2. Соревнования и спортивные праздники:

- Спортивные турниры;
- Спортивные праздники, творческие вечера, приуроченные к тем или иным датам и событиям;
- Товарищеские встречи по различным видам спорта;

## 3. Профилактика заболеваний у учащихся и сотрудников школы:

- Беседы и лекции;
- Встречи с волонтерами Самарского государственного медицинского университета.
- Встречи с медработниками;

## 5. Исследовательская работа

- Анкетирование.
- Диагностика;

## **Материально-техническая база.**

Для реализации программы «Здоровый образ жизни» в ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)» имеются санитарно-гигиенические условия и материальная база:

- спортивный зал;



- медицинский кабинет;
- спортивная площадка;
- столовая (организация горячего питания).

### **Прогнозируемый результат**

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, жизненного стиля, предполагает, что учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, наркотиков, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Программа «Здоровый образ жизни» предполагает постоянную работу по её дополнению и совершенствованию (срок реализации программы неограничен)

### **Примерные формы реализации программы по классам с учётом психофизических особенностей школьников**

#### **I. Младший школьный возраст.**

##### **Цель:**

1. Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры;
2. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика заболеваний органов зрения, органов пищеварения, сколиоза;

<b>1-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Культура питания. Уход за телом, одеждой. Режим дня. Роль зарядки, гимнастики, бега или любых физических упражнений в жизни человека. Как необходимо сидеть за столом во время занятий. Культура чтения. Что необходимо помнить, оставаясь дома одному.
<b>Родительское собрание</b>	«Режим дня первоклассника», «Рабочее место первоклассника».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Викторина «Быть здоровым – здорово!» Рисунков «В здоровом теле – здоровый дух»
<b>2-й класс</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим дня («Каждому делу - свое время»). Роль прогулки, ее сущность. Закаливание. Культура питания (о продуктах, содержащих витамины, как вести себя за столом, режим питания). Температура воздуха в квартире, проветривание. Как необходимо одеваться осенью, весной, летом и зимой. Роль физических занятий в жизни человека.
<b>Родительское собрание</b>	«Зарядка и закаливание», «О необходимости соблюдения режима питания».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Я за здоровый образ жизни», «Меню второклассника, здоровое и любимое».



<b>3-4 классы</b>	
<b>Классные часы</b>	Режим работы. Утренняя гимнастика. Красиво одеваться, значит опрятно. Культура одежды. Как создать уют в детской комнате. Рабочий стол. За рабочим столом. Лекарственные растения. Профилактика простудных заболеваний. Культура питания. Режим питания. Качество приготовленной пищи.
<b>Родительское собрание</b>	Поговорим «О школьной форме», «Режим питания ребенка. Школьный завтрак». Встреча учащихся и родителей с психологом школы по вопросу «Как избежать стрессов и психических расстройств младшего школьника».
<b>Конкурсы</b>	Рисунков «Зеленая аптека».

## II. Младший подростковый возраст (5-6 классы).

### **Цель:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика ранней преступности.

<b>Классные часы</b>	Режим дня. Режим работы и отдыха. Умение уважать режим работы и отдых других людей. Культура питания. Режим питания. Школьный завтрак. О продуктах питания. Культура одежды. Как и куда одеваться. Гигиена мальчика и девочки. Культура гигиены. Физическая культура. Спорт в жизни человека. Профилактика простудных заболеваний, заболеваний органов зрения. Походка. О вредных привычках. О вреде курения.
<b>Родительское собрание</b>	«Физическая культура и спорт». «Об особенностях физического развития младшего подростка». «Профилактики ранней преступности».
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов «Я за здоровый образ жизни!».

## III. Средний подростковый возраст (7-8 классы).

### **Цель:**

- 1 Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Организация мероприятий по профилактике наркомании и табакокурения.



3. Организация мероприятий по профилактике травматизма.

4. Организация мероприятий по профилактике заболеваний органов зрения, органов пищеварения, психических расстройств.

<b>Классные часы</b>	Что такое здоровье? (физическое, духовное, психическое). Способы укрепления здоровья. Гармония тела. Фитотерапия. Культура питания подростка. Система питания. Культура гигиены подростка. Культура одежды, уход за телом. Подросток и никотин. Подросток и алкоголь. Почему люди употребляют алкоголь и курят? Человек и наркотики. Как защититься от наркотика?
<b>Родительское собрание</b>	«Особенности физического и психического развития подростка 13-14 лет» (с привлечением психолога). Встречи с работниками ОДН по вопросу профилактики преступности.
<b>Конкурсы, викторины</b>	Конкурс плакатов, буклетов: «Скажем наркотику - нет!» Викторина «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу!»

#### IV. Старший подростковый возраст (9 класс).

**Цель:**

1. Приобщение к здоровому образу жизни.
2. Профилактика наркомании, алкоголизма.
3. Профилактика преступности.

<b>Классные часы</b>	Единство физического, духовного и психического здоровья. Красота физическая. Гармония тела. Роль спорта в жизни человека. Как одеваться: стильно, модно, богато, удобно? Система питания старшеклассника. Культура гигиены девушки. Культура гигиены юноши. Из истории алкоголя и наркотика: причины быстрого распространения. Как устоять от соблазна «попробовать»? Четыре ступени, которые ведут в ад (алкоголь и подросток). Алкоголь - наркотик - преступление. «Без кайфа жизни нет?».
<b>Родительское собрание</b>	Наркомания - знамение времени. Как уберечь ребенка от дурного влияния, пагубных привычек, наркотика.



	Особенности полового развития старшего подростка (15-16 лет). Плоды «свободной любви». Подросток-преступник: причины, последствия.
<b>Конкурсы</b>	Фотоколлажей «Выходной день в нашей семье», «Семейные праздники», «Традиции семьи»; буклетов, презентаций «Я выбираю здоровый образ жизни».

**Работа с родителями (законными представителями) в рамках реализации программы «Здоровый образ жизни».**

**Цель:**

- повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей.

Работа с родителями направлена на повышение уровня знаний родителей по проблемам охраны и укрепления здоровья детей. В программе представлены виды и формы работы с родителями, обеспечивающие личностные планируемые результаты по формированию здорового и безопасного образа жизни обучающихся. При этом программой предусматриваются и результаты работы с родителями обучающихся, как необходимое условие сформированности у обучающихся понимания и принятия ценности здоровья.

№	Виды и формы работы с родителями	Планируемые результаты обучающихся (личностные) У обучающихся будут сформированы:	Планируемые результаты работы с родителями
1.	Консультации по предметам, день открытых дверей для родителей	Понимание обязательности и полезности учения, положительная мотивация, уважительное отношение к учителям и специалистам школы.	Согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и школы. Коррекция проблемного поведения детей.
2.	Консультации специалистов школьного психолого-	Бесконфликтное общение в классе и семье, потребность	

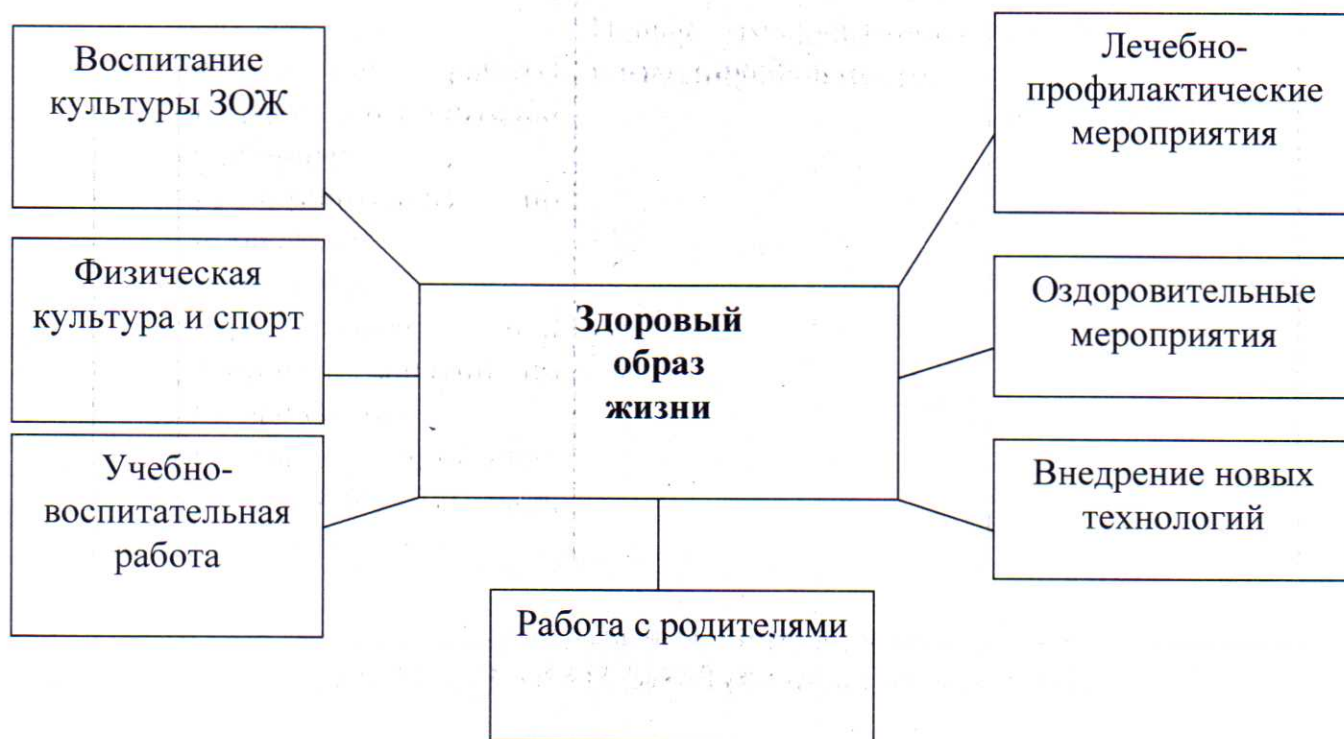


	педагогического консилиума родителей	забота обращение за помощью к учителям и педагогам	
3.	Родительские собрания: «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима школьника», «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Здоровый образ жизни», «Почему ребёнок не любит читать», «Дорога заповедей родителей».	организацию здоровья, необходимость родителям быть знакомыми с правилами поведения в школе и общественных местах, сформировать отношение к деятельности в чтении; Умение общаться в коллективе класса, терпеливо ждать, милосердие.	Повышение педагогической компетентности родителей. Повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам школы. Формирование у родителей положительного эмоционального отношения к школе.
4.	Практикум родителей: «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если...» «Профилактика острых и кишечных заболеваний»	Умение следить за своим здоровьем, Начальные навыки и умения выхода из трудной жизненной ситуации; Устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды	Практическое участие родителей в решении вопросов школьной жизни
5.	Анкетирование: «Здоровье и физическая культура ребёнка»: «Как ребёнок справляется с домашним заданием»	- Потребность в общении со сверстниками, выбор установки на здоровый образ жизни; - Умение попросить совета и помощи у старших, мотивация к учению.	Формирование положительной мотивации родителей к получению педагогических знаний
6.	Общешкольное тематическое собрание	Принятие установки на здоровый образ жизни, понимание важности здоровья, экологически сообразного поведения.	Формирование «образа школы» как у родителей, так и у сторонних лиц и



			организаций
7.	Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, весёлых стартов	Навык толерантности, коммуникабельности.	Активное участие в делах школы и класса

**Система формирования здорового образа жизни  
в ГБОУ СО «ЛАП №135 (Базовая школа РАН)»**



**Список литературы**

1. Дзятковская Е.Н., Захлебный А.Н. Экологическое образование в условиях реализации ФГОС в вопросах и ответах: Книга для школьного администратора, учителя, психолога. М.: Образование и экология (в редакционной подготовке).

2. Дзятковская Е.Н. Проектируем содержание внеурочной деятельности по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: Методическое пособие. М.: Образование и экология. 2012, - 72 с.
3. Дзятковская Е.Н. Учимся жить: психологическим диагнозом: секреты успешной учебы: Книга для родителей, школьных психологов и медицинских работников. М.: Образование и экология. 2009. - 56 с.
4. Дзятковская Е.Н. Неодомашненный и утомляемый ребенок: секреты успешной учебы: Книга для педагогов и родителей. Изд-ние - М.: Образование и экология. 2011, --- 32 с.
5. Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. Внеурочная деятельность школьников. М: Просвещение, 2010.
6. Е.В. Советова. Эффективные образовательные технологии. Ростов н/Д: Феникс, 2007.
7. Л.Б. Дыхан. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д: Феникс. 2009.
5. Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов/авт.-сост. В.Ф. Феоктистова. Волгоград, 2009
6. Учитель, 2009 В.Богомолов. «Тестирование детей// -Серия «Психологический практикум». Ростов Н/Д: «Феникс .-2004.