

2.4 ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

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.

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

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.

В школе работает спортивный зал, имеется спортивная площадка, оборудованные необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём.

В школе имеется *медицинский кабинет*.

Классы и школа эстетически оформлены.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в школе поддерживает *квалифицированный состав специалистов*: преподаватели физической культуры, педагог - психолог.

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 формируют 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 работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, походов и т.п.);
- Сотрудничество с ДЮСШ.

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, 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 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)

Работа с родителями

Родительские собрания:

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
«Трудности адаптации первоклассников к школе». «Здоровье и личная гигиена».	«Влияние режима дня на здоровье ребёнка». «Причины и последствия детской агрессивности».	«Физическое воспитание в семье». «Активный отдых младших школьников».	«Физиологические и психологические особенности детей 10-11 лет». «Разговор на трудную тему (профилактика вредных привычек)».

Совместные мероприятия

- Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»;
- Походы.

Выпуск памяток для родителей

- Схема режима дня младших школьников.
- Здоровое питание школьника.
- Как распознать курящего ребенка

Работа с учащимися

Тематические классные часы

Внеурочная деятельность

- Кружки «Спортивный час», «Веселый мяч», «Шашки», «Игры народов мира», «Танцевальный», «Природа и фантазия».
- Конкурсы рисунков («Я за здоровый образ жизни», «Безопасность на воде», «Безопасное движение», «Нет - вредным привычкам!»).
- Спортивные соревнования.
- Дни здоровья.
- Тематические недели (неделя естественных наук)
- Акции («Школьный двор», «Чистое село», «Покормите птиц зимой»)
- Досуговые мероприятия (праздники, экскурсии, походы)

Мониторинг достижения планируемых результатов по формированию экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Инструментарий мониторинга: комплексное медицинское обследование состояния здоровья (проводят медработники ЦРБ), оценка уровня физической подготовленности (проводит учитель физической культуры), оценка уровня социально-психологической адаптации к школе, оценка уровня тревожности (проводит педагог-психолог), анкеты.

Анкета

(для выявления отношения детей к своему здоровью)

1. Как ты считаешь, такие недомогания, как головокружение, головная боль, боли в спине, висках, ногах, усталость глаз, связаны:
 - а) с учебной работой в школе
 - б) большим количеством уроков и заданий
 - в) занятиями в секции
 - г) недостаточным отдыхом
 - д) неправильным питанием
2. Посещаешь ли ты школу при недомогании:
 - А) практически всегда
 - Б) скорее нет
 - В) нет
3. При плохом самочувствии обращаешься к врачу?
 - А) да
 - Б) нет
4. Стараешься ли сидеть за партой:
 - А) всегда правильно
 - Б) иногда
 - В) сидишь как удобно
5. Режим дня ты соблюдаешь:
 - А) всегда
 - Б) иногда, когда напоминают родители
 - В) встаешь и ложишься, когда захочешь
6. Твой день начинается:
 - А) с зарядки
 - Б) водных процедур
 - В) просмотра телевизора
 - Г) свой вариант
7. Как ты считаешь, чаще болеют:
 - А) полные люди
 - Б) люди, которые едят много овощей и фруктов
 - В) люди, которые много двигаются и бывают на улице
8. Моешь ли ты руки перед едой?
 - А) да
 - Б) нет
9. Ты чистишь зубы:
 - А) утром
 - Б) утром и вечером
 - В) всегда после еды
 - Г) никогда
10. Ты предпочитаешь, есть каждый день:
 - А) бутерброды с чаем
 - Б) чипсы и колу
 - В) еду из «Макдоналдса»
 - Г) кашу и суп
 - Д) больше фруктов и овощей

Анкета

Уважаемые родители!

Просим Вас ответить на предлагаемые вопросы.

ФИО ребенка _____

Класс _____ Дата заполнения _____

Уважаемые родители! Цель данного опроса – изучение действия учебной нагрузки и режима дня на эмоциональное и физическое состояние ученика. Благодаря нашему сотрудничеству мы попытаемся сохранить здоровье детей в условиях школы и семьи.

1. Как вы считаете, здоров ли ваш ребенок?
2. В какое время ваш ребенок обычно встает в учебный день?
3. Делает ли ваш ребенок утреннюю зарядку:
 - Да
 - Нет
 - Иногда
 - Считаю это лишним
4. Делает ли ваш ребенок закаливающие процедуры:
 - Да
 - Нет
 - Иногда
 - Считаю это лишним
5. Завтракает ли ваш ребенок перед школой:
 - Да
 - Нет(почему)
6. Полдничает ли ваш ребенок в школе:
 - Да
 - Нет(почему)
7. Сколько времени уходит у вашего ребенка на дорогу в школу? Каким транспортом он пользуется
8. Сколько времени в среднем проводит на воздухе ваш ребенок:
 - В учебный день
 - В выходные и каникулярные дни
9. Какие спортивные секции посещает ваш ребенок? Сколько раз в неделю?
10. Какие кружки, студии и т.п. посещает ваш ребенок? Сколько раз в неделю?
11. Сколько времени в среднем затрачивает ваш ребенок на подготовку домашнего задания:
 - В учебный день
 - В выходные
12. Какой из учебных предметов, как правило, требует большего времени на подготовку?
13. Сколько часов в неделю ваш ребенок имеет на дополнительные занятия тем или иным предметом?
14. Сколько времени ваш ребенок тратит на просмотр телепередач:
 - В учебный день
 - В выходные
15. Сколько времени ваш ребенок тратит на занятия с компьютером и игровыми приставками:
 - В учебный день
 - В выходные
16. Во сколько ваш ребенок обычно ложится спать:
 - В учебный день

- В выходные
17. Бывают ли у вашего ребенка жалобы на следующее состояние здоровья:
- Головную боль
 - Головокружение
 - Расстройство сна
18. Часто ли у вашего ребенка проявляются:
- Слезливость
 - Капризы
 - Плохое настроение
 - Апатия

СПАСИБО!

Анкета для учащихся 3-4 классов

«Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»

Внимательно прочитай и ответь на вопросы

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь ему. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с самым лучшим другом:

Мыло, зубная паста, мочалка, зубная щетка шампунь тапочки, полотенце для тела

2. На дверях столовой вывесили два варианта расписания приема пищи: одно расписание – правильное, другое неправильное. Определи и отметь правильное расписание

Завтрак 8.00

Обед 13.00

Полдник 16.00

Ужин 18.00

Завтрак 9.00

Обед 15.00

Полдник 18.00

Ужин 21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить, сколько раз в день нужно чистить зубы. Отметь тот ответ, который тебе кажется верным:

Оля: зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Вера: зубы чистят утром и вечером.

Таня: лучше чистить зубы по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

4. Ты назначен дежурным и должен проследить за тем, как твои друзья соблюдают правила гигиены. Отметь, в каких случаях ты посоветуешь им вымыть руки:

Перед чтением книги перед едой

Перед посещением туалета, перед тем как идешь гулять

После посещения туалета после игры в баскетбол

После того как заправил постель после того как поиграл с

Кошкой

5. Как часто ты посоветуешь своим друзьям принимать душ?

Каждый день, 2-3 раза в неделю, 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

Положить палец в рот

Подставить палец под кран с холодной водой

Помазать ранку йодом

Помазать кожу вокруг ранки йодом

7. Какие из перечисленных условий ты считаешь наиболее важными для счастливой жизни?

Выбери 4 из них:

Иметь много денег
Иметь интересных друзей
Много знать и уметь
Быть красивым и привлекательным
Быть здоровым
Иметь любимую работу
Быть самостоятельным
Жить в счастливой семье

8. Какие условия для сохранения здоровья ты считаешь наиболее важными? Выбери 4

Регулярные занятия спортом
Деньги, чтобы хорошо питаться и отдыхать
Хороший отдых
Знания о том, как заботиться о здоровье
Хорошие природные условия
Возможность лечиться у хорошего врача
Выполнение правил ЗОЖ

9. Что из перечисленного присутствует в твоём распорядке дня? Отметь цифрами: «1»- ежедневно; «2»- несколько раз в неделю; «3»- очень редко или никогда.

Утренняя зарядка, пробежка
Прогулка на свежем воздухе
Завтрак
Сон не менее 8 часов
Обед
Занятия спортом
Ужин
Душ, ванна

10. Какие мероприятия по охране здоровья проводятся в классе? «1»-проводятся интересно; «2»-проводятся неинтересно; «3»- не проводятся:

Уроки, обучающие здоровью
Спортивные соревнования
Классные часы о том, как заботиться о здоровье
Викторины, конкурсы, игры
Показ фильмов о том, как заботиться о здоровье
Праздники на тему здоровья.

Анкета

«Оценка своего здоровья учениками 4-х классов»

1. Пропускаешь ли ты занятия по болезни?
 - часто
 - Нет
 - иногда
2. Делаешь ли ты утром зарядку?
 - Да
 - нет
 - иногда
3. Регулярно ли ты посещаешь уроки физкультуры?
 - Да
 - Нет
 - иногда
4. Занимаешься на уроках физкультуры
 - С полной отдачей
 - Без желания
 - Лишь бы не ругали
5. Занимаешься ли ты спортом?
 - систематически
 - Нет
 - Не систематически
6. Проводятся ли на уроках физические паузы?
 - Да
 - Нет
 - Иногда

АНКЕТА
для учащихся
(экологические представления)

Просим тебя ответить на все вопросы анкеты. Заполнить ее просто: нужно обвести кружком цифру рядом с выбранным ответом или вписать свой ответ.

По твоему мнению, какая экологическая ситуация в том городе, где ты живешь?

1. Хорошая
2. Плохая
3. Затрудняюсь ответить

Отметь, что из перечисленного улучшает экологическую ситуацию в твоём городе ?

1. Хорошая вода
2. Хороший воздух
3. Город чистый
4. Люди болеют редко
5. Много зеленых насаждений
6. Много парков, скверов
7. Другое _____

Отметь, что из перечисленного ухудшает экологическую ситуацию в твоём городе ?

1. Плохая вода
2. Плохой воздух
3. На улицах грязь, мусор
4. Люди часто болеют
5. Мало зеленых насаждений
6. Мало парков, скверов
7. Другое _____

Откуда ты узнал об экологической ситуации в городе?

1. От родителей
2. От друзей
3. От учителя
4. Из книг, журналов, газет
5. Из телепередач
6. Другое _____

Скажи, пожалуйста, что помогает тебе в оценке экологической ситуации в твоём городе?

1. Литература (научная, художественная)
2. Вниманье к экологическим проблемам в стране в последние годы
3. Учебный процесс в школе
4. Беседы со знающими людьми
5. Радио
6. Журналы, газеты
7. Выступления в защиту природы известных ученых, деятелей искусства
8. Телевидение
9. Мой личный опыт
10. Участие в экологических мероприятиях

11. Другое _____

Скажи, что такое, по-твоему, экология?

1. Наука о природе
2. Наука о поведении человека в природе
3. Наука о взаимоотношении человека с окружающей средой
4. Наука о взаимоотношении организмов и их сообществ между собой и с условиями окружающей среды

Что тебе нравится при изучении экологии?

1. Получаю более глубокие знания о природе
2. Больше узнаю о животных и растениях
3. Изучая экологию, стал(а) понимать значимость воды, воздуха для человека
4. Узнаю, как охранять природу
5. Больше узнаю, как сохранить свое здоровье
6. Другое _____

Что тебе не нравится при изучении экологии? (Впиши, пожалуйста)

Что нового ты узнал(а) при изучении экологии?

1. В моем городе самая грязная вода
2. Сырую воду нельзя пить
3. Нужно соблюдать правила личной гигиены
4. Загрязнения дают промышленные предприятия
5. Загрязнения дают автомобили
6. С каждым годом гибнет все больше растений и животных
7. Ничего нового не узнал(а)
8. Другое _____

Используй ли ты в повседневной жизни свои знания по экологии?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

Если да, то как именно?

1. Не пью сырую воду
2. На улице выбрасываю мусор в урны
3. Соблюдаю правила личной гигиены
4. Бережно отношусь к природе
5. Другое _____

Если не используешь, то почему?

1. Изучаю экологию только ради оценки
2. На уроках недостаточно хорошо объясняют, зачем нужны эти знания каждый день
3. Не знаю, как применить эти знания в повседневной жизни

4. Уроки – это одно, а повседневная жизнь – это другое
5. Другое _____

Если бы вашему классу предложили для изучения несколько тем по экологии, какие темы ты бы посчитал(а) важными? (Выбери не более 5 вариантов ответов)

1. Как грамотно использовать природные богатства в нашей стране
2. Влияние природы на развитие человека
3. Охрана окружающей среды в других странах
4. Экологическая обстановка в нашем городе
5. Наша помощь городу по сохранению окружающей среды
6. Природа, отдых, здоровье
7. Я – экологически культурный человек
8. “Человек-природа” в литературе и искусстве

Проводятся ли экологические мероприятия в вашей школе?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

Участвуешь ли ты в экологических мероприятиях?

1. Участвую постоянно
2. Участвую иногда
3. Не участвую

Если участвуешь, то почему?

1. Мне это интересно
2. Привлекают к участию в школе
3. Хочу быть современным
4. Мне это пригодится в будущем
5. Свою будущую профессию хочу связать с экологией
6. Другое _____

В какой форме проходит твое участие в экологических мероприятиях?

1. Участвую в экологических акциях
2. Участвую в экологических практикумах
3. Участвую в экологических праздниках
4. Другое _____

Если ты не участвуешь в экологических мероприятиях, то почему?

1. Хотел(а) бы быть полезным в решении экологических проблем, но для практики не хватает теоретических знаний
2. Не хватает времени
3. Не вижу смысла в участии в экологических мероприятиях, которые проводятся в нашей школе
4. Меня никто не приглашал
5. Другое _____

Какие экологические мероприятия, по твоему мнению, нужно проводить в школе?

1. Субботники (во дворе, на территории школы и около нее)
2. Сбор макулатуры
3. Посадка растений и уход за ними
4. Оформление экологических плакатов для агитации горожан за чистоту, здоровый образ жизни
5. Другое _____

Знаешь ли ты о каких-нибудь экологических мероприятиях, которые проводятся в нашем городе?

1. Знаю
2. Не знаю

В каких экологических мероприятиях хотел(а) бы поучаствовать? (Впиши, пожалуйста)
