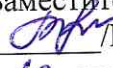


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Икрянинская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:
Заместитель директора по ВР

Мельникова Л.М./
«30» августа 2024



Утверждаю:
Директор МКОУ «Икрянинская СОШ»

Крюкова Н.А./
«30» августа 2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Пропаганда здорового образа жизни»
для 1-11 классов
МКОУ «Икрянинская СОШ»
на 2024-2025 учебный год

с.Икряное
2024год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно-тематическое планирование
3. Ожидаемые результаты
4. Список использованной литературы

Пояснительная записка

Формирование здорового образа жизни школьников актуальная проблема во все времена. Ребенок, у которого в детстве заложены навыки активного, здорового образа жизни, сможет в дальнейшем поделиться своими убеждениями со своими детьми.

Воспитание здорового, активного поколения – наиважнейшая задача воспитателя. Статистика показывает, что с каждым годом здоровье подрастающего поколения улучшается. Происходит распространение таких социально-опасных явлений как наркомания и алкоголизм, табакокурение, употребление ПАВ. В современных реалиях в подростковой среде процветает интернет-зависимость, игромания и т.д.

При обозначенных проблемах просто необходимо вести профилактическую работу, направленную на формирование здорового образа жизни.

Задача педагогов школы, помочь ребенку справиться трудностями, которые встречаются на пути школьнику. В.А. Сухомлинский писал: «Опыт убедил нас в том, что примерно у 85% всех неуспевающих учеников главной причиной отставания в учебе являются плохое состояние здоровья, какое-нибудь недомогание или заболевание». Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет.

Формирование здорового образа жизни направлено не только на физическое состояние, но и на развитие интеллектуальных, нравственных, социальных и эмоциональных качеств детей.

Цель:

- Формирование у воспитанников знаний о здоровом образе жизни.
- Актуализировать знания воспитанников о компонентах здорового образа жизни.

Задачи:

- знакомство детей с понятием здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание убеждения в необходимости строго соблюдать санитарно-гигиенические правила;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Формы реализации задач:

- изучение психологических особенностей обучающихся (наблюдение, индивидуальные и групповые собеседования с обучающимися и родителями, анкетирование, мини исследования);
- ролевые, деловые, образовательные игры;
- экскурсии, походы;
- соревнования;
- викторины;
- участие в общешкольных мероприятиях;
- диагностика «Охрана здоровья и физическое развитие»

Программа формирования здорового образа жизни у учащихся МБОУ «Икрянинская СОШ» включает в себя такие направления как:

1. Охрана здоровья и физическое развитие.

- формирование и отработка санитарно-гигиенических навыков;
- профилактика вредных привычек;
- профилактика ЗОЖ

1. Основы безопасности и жизнедеятельности.

- развитие умений ориентироваться в ЧС;
- оценивать опасность вредных привычек;
- пользоваться доступными (разрешенными) средствами.

1. Профилактика употребления ПАВ, формирование ЗОЖ.

- Формирование у школьников отрицательного отношения к психоактивным веществам и последствиям их употребления.

1. Профилактика интернет зависимости.

- создание благоприятных условий, способствующих раскрытию гражданско-патриотического, духовно-нравственного, интеллектуально-творческого потенциала личности подростка.
- информирование подростков о проблеме Интернет-зависимости;
- формирование у подростков адекватного отношения к компьютеру.

Программа включает в себя распределение тем, в которых предлагается ориентирование на усвоение детьми знаний и представлений, а также и на становление его мотивационной сферы, реализация усвоенных знаний и применение в реальном поведении. Главное заключается в том, чтобы создать условия для формирования переноса усвоенного навыка и связанного с ним представления из учебно-воспитательной ситуации в повседневную жизнь.

Методика строится в направлении личностно - ориентированного взаимодействия с детьми. Акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность самих детей, с побуждением их к творческому выполнению заданий.

Программа построена с учетом возрастных особенностей, физического и психического развития детей, способных овладеть теоретическими знаниями и практическими навыками.

Программа рассчитана в объеме 34 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю по средам.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Торжественная линейка. Беседа об активном отдыхе на каникулах	1	1.09
2	Парад овощей	1	08.09
3	Спортивная эстафета	1	15.09
4	«Школа информационной безопасности» - видеоролик «Компьютерная зависимость»	1	22.09
5	Осенний поход. Беседа: «Нет, насилию»	1	29.09
6	Беседа «Соблюдение правил личной гигиены»	1	06.10
7	Беседа: «Мои увлечения»	1	13.10
8	Инфекционные заболевания	1	20.10
9	Беседа: «Помоги себе сам»	1	27.10
10	Беседа «Режим дня»	1	10.11
11	Конкурс плакатов «Сохраним нашу природу!!!»	1	17.11
12	Еда, которая тебя убивает	1	24.11
13	Стоп, СПИД	1	01.12
14	Сон – лучшее лекарство	1	08.12
15	Беседа. Если хочешь быть здоровым	1	15.12
16	Беседа. Здоровое питание	1	22.12
17	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1	12.01
18	Спортивные состязания «Игра принимает всех»	1	19.01
19	Оказание первой помощи	1	26.01
20	Что полезно для здоровья?	1	02.02
21	Путешествие в страну здоровья	1	09.02

22 Игра: «Соблюдай, ПДД»	1	16.02
23 Беседа. Друзья здоровья	1	23.02
24 «Твои полезные привычки»	1	02.03
25 Счастье, когда тебя понимают. Беседа о молодежных субкультурах	1	09.03
26 Сквернословие и здоровье	1	16.03
27 «Чтобы быть к труду готовым, надо быть всегда здоровым»	1	30.03
28 Всемирный день здоровья.	1	06.04
29 Чудо земли - хлеб	1	13.04
30 Влияние алкоголя на организм	1	20.04
31 Конкурс на лучшую листовку «Я хочу вырасти здоровым»	1	27.04
32 Овощи, фрукты – полезные продукты	1	04.05
33 Доктор здоровая кожа	1	11.05
34 Профилактика компьютерной зависимости у подростков.	1	18.05

Ожидаемые результаты. Эффективность программы

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- обладать навыками здорового образа жизни
- ориентироваться в чрезвычайных ситуациях.

Воспитанники должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- о вреде ПАВ;
- об опасности интернет-зависимости;

Эффективность программы определяется по методике Н.С. Гаргуша.

Определяется общий уровень сформированности культуры здоровья школьников (Приложение 1).

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»
(Н.С. Гаркуша)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция. Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- а) хорошее; б) удовлетворительное;
- в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

1. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

- а) да, занимаюсь;
- б) нет, не занимаюсь.

1. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

- а) чаще всего больше 2 часов;
- б) около часа;
- в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

1. Делаете ли утром следующее:

- а) физическую зарядку;
- б) обливание;
- в) плотно завтракаю;
- г) курите по дороге в школу.

1. Обедаете ли в школьной столовой?

- а) да, регулярно;
- б) иногда;
- в) нет.

1. В котором часу ложитесь спать?

- а) до 21 часа;
- б) между 21 и 22 часами;
- в) после 22 часов.

1. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

- а) да, активно;
- б) изредка;
- в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

- а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;
- в) читаю книги; г) помогаю по дому;
- д) преимущественно смотрю телевизор (видео);
- е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма:							

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

(Н.С. Гаркуша)

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							

3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма:							

Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья»
(Н.С. Гаркуша)

Цель: изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

Инструкция. Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах I, IV, V, VI, в вопросах II и III отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

1. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

1. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

1. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

1. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;
- в) занимаетесь спортом;
- г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
- д) не имеете вредных привычек.

1. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:

- а) физическая сила и выносливость;
- б) умственная работоспособность;
- в) ум, сообразительность;
- г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
- д) объём знаний о здоровом образе жизни;
- е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, в искусстве;
- ж) внимание и наблюдательность;
- з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
- и) умение организовать свой труд (организованность);
- к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
- л) чуткость и отзывчивость к людям;
- м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
- н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
- о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться и т.д;
- п) умение беречь время;
- р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Обработка результатов

Участие школьников в здоровьесберегающих и пропагандирующих здоровый образ жизни мероприятиях

(Н.С. Гаркуша)

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Обработка результатов

Каждый плюс оценивается 10 баллами.

Интерпретация

Высокий уровень – 130 – 100 баллов – наличие физической и творческой активности детей как элемента стиля жизни, то есть целеустремленная деятельность школьника для укрепления здоровья, развития физического потенциала и достижения физического совершенства, для эффективной реализации своих задатков с учётом личностной мотивации и социальных потребностей.

Средний уровень – 90 – 50 баллов – недостаточная активность в мероприятиях здоровьесберегающей направленности вследствие отсутствия в должной степени мотивации на ведение здорового образа жизни.

Низкий уровень – меньше 40 баллов – отсутствует потребность ведения здорового образа жизни, проявляется пассивность в самосовершенствовании и самореализации в процессе приобретения знаний о здоровье человека.

Инструкция. Отметьте знаком «+» мероприятия, в которых вы активно принимаете участие:

- в спортивных соревнованиях;
- в спортивных праздниках;
- в туристических походах;
- в проведении дней, недель здоровья;
- в подготовке лекций и бесед о здоровом образе жизни;
- в подготовке открытых уроков и внеклассных мероприятий;
- в различных подвижных, спортивных играх, эстафетах;
- в проведении физкультминуток, физкультпауз;
- в разработке проектов, программ, сценариев праздников здоровья;
- в создании творческих работ и исследовательских проектов о здоровье;
- в конкурсах рисунков и плакатов о здоровом образе жизни;
- в конкурсах сочинений, изложений, диктантов о здоровом образе жизни;
- в молодёжных акциях, направленных на профилактику вредных привычек.

Определение общего уровня сформированности культуры здоровья школьников (Н.С. Гаркуша)

Для обобщения полученного материала и определения уровня культуры здоровья школьников необходимо суммировать результаты последних трёх анкет и для вычисления итогового среднего балла сумму необходимо разделить на три.

Получаются следующие уровни здоровья:

Высокий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 135 – 100 баллов. Осознание школьниками ценности здоровья, ведение здорового образа жизни, наличие представлений о сущности здоровья; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья; высокая творческая активность; умение сотрудничать со

взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; активное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Средний уровень воспитанности культуры здоровья школьников – 100 – 60 баллов. Частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни; наличие элементарных знаний о здоровье; эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, стремление к самосовершенствованию и творческому выражению; готовность к сотрудничеству со взрослыми в вопросах сохранения и укрепления здоровья; нерегулярное участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни.

Низкий уровень воспитанности культуры здоровья школьников – меньше 60 баллов. Отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни; наличие вредных привычек, хронических заболеваний, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней; сотрудничество со взрослыми и участие школьников в мероприятиях, пропагандирующих здоровый образ жизни минимальное или отсутствует.