

# **Опыт реализации программы «Здоровье» в МБОУ «ООШ № 280» ЗАТО Александровск**

**Абрамова Ольга Петровна,**

педагог-психолог МБОУ ООШ №280

**Макарова Елена Борисовна,**

социальный педагог МБОУ ООШ №280

# Программа «Здоровье»

---

- **Цель:** создание в образовательном процессе условий для формирования ценности здорового образа жизни.
- **Срок реализации:** 2 года
- **Целевая аудитория:** обучающиеся, родители (законные представители), педагоги, социальные партнеры.

# Задачи программы «Здоровье»:

---

- Формирование компетентности обучающегося в сфере здоровья – понимание роли здоровья в обеспечении активной и продолжительной жизни;
- Приобретений знаний об основных факторах риска, антириска;
- Обучение навыкам сопротивления социальным влияниям, которые способствуют курению, употреблению алкоголя и наркотиков;
- Моделирование поведения обучающихся, направленного на здоровый образ жизни,
- Повышение значимости здоровья в индивидуальной иерархии ценностей;
- Формирование мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

# Этапы реализации программы

|  |   |
|--|---|
| <b>Организационно-подготовительный</b> | Активизация интереса детей к здоровью человека и своему собственному; привлечение родителей к совместной работе по воспитанию культуры здоровья детей школьного возраста  |
| <b>Основной</b>                        | Активное участие целевой аудитории во всех мероприятиях программы; повышение качества образовательного процесса по вопросам формирования ценностей здорового образа жизни |
| <b>Итоговый</b>                        | Контроль и мониторинг результатов реализации программы по формированию ценности здорового образа жизни.   |

# Направления работы

## Физкультурно-оздоровительное

- организация спортивных мероприятий с привлечением всех участников образовательного процесса, организация кружковой и внеклассной работы, создание условий для занятий спортом

## Психолого-педагогическое

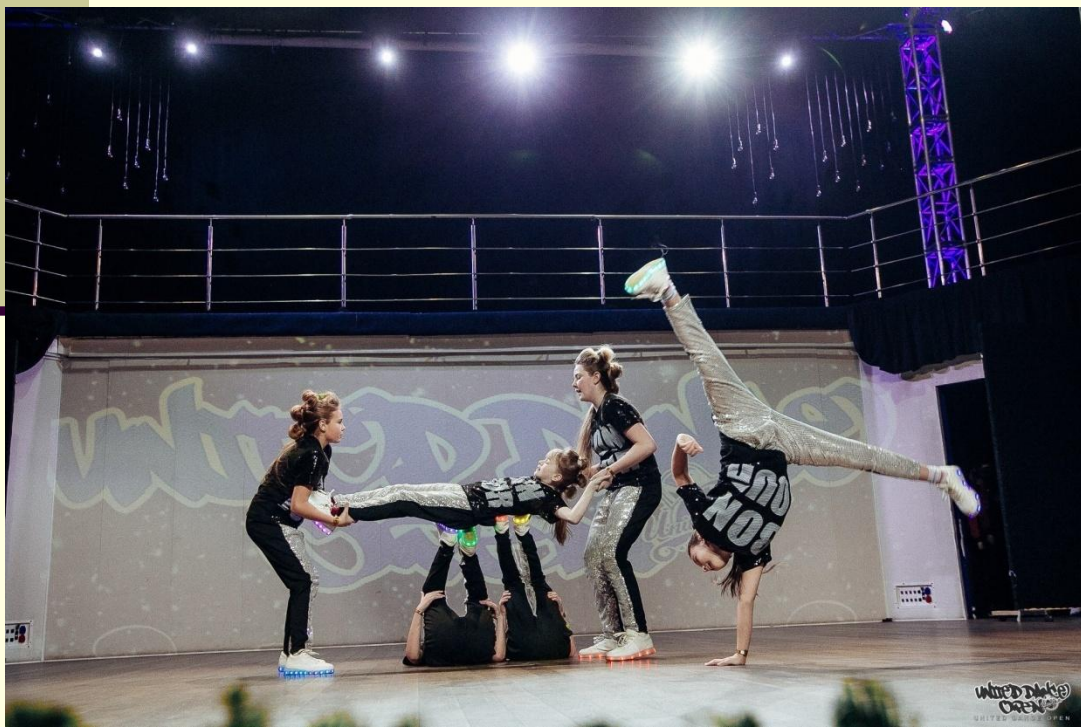
- развитие эмоциональной, когнитивной и мотивационно - поведенческой сферы

## Просветительское

- пропаганда здорового образа жизни: тематические классные часы, акции, собрания, консультации, познавательные игры, конкурсы рисунков и плакатов и др.

# Физкультурно – оздоровительное направление





# Просветительское направление

```
graph TD; A[Просветительское направление] --> B[Повышение педагогической культуры родителей]; A --> C[Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ]; A --> D[Конструктивно-партнерское взаимодействие родителей с детьми и всеми участниками образовательного процесса]; A --> E[Пропаганда общественного воспитания]; A --> F[Поиск новых эффективных форм сотрудничества];
```

Повышение педагогической культуры родителей

Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ

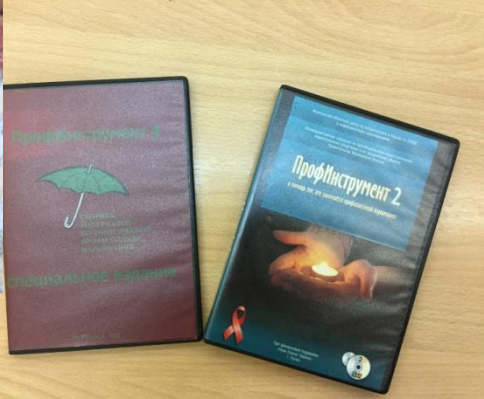
Конструктивно-партнерское взаимодействие родителей с детьми и всеми участниками образовательного процесса

Пропаганда общественного воспитания

Поиск новых эффективных форм сотрудничества



# Блок занятий по гармонизации детско-родительских отношений



# Проект «Игромания и подросток»



«Опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер»

Сидни Дж. Харрис

Памятка составлена в рамках проекта «Игромания и подросток» учащимися 5 класса МБОУ «ООШ № 280» п. Оленья Губа

## ПАМЯТКА ПО РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРОМ



С целью минимизирования негативного воздействия излучения компьютерного оборудования и возникновения компьютерной зависимости можно пользоваться следующими советами

### Как уберечь подростка от игромании, компьютерной и интернет зависимости.

- ✓ Проводите больше времени со своими детьми. Играйте с ним в настольные, подвижные игры. Демонстрируйте ребенку привлекательность и разнообразие реального мира.
- ✓ Будьте последовательны при предъявлении своих требований.
- ✓ Аргументируйте запреты.
- ✓ Выражайте эмоциональную поддержку подростку.
- ✓ Уважайте право выбора подростка, в том числе и право на ошибки.
- ✓ Не затрагивайте в разговоре личность своего ребенка.



Буклет составлен в рамках проекта «Игромания и подросток» учащимися 5 класса МБОУ «ООШ № 280» п. Оленья Губа



## ИГРОМАНИЯ памятка для родителей и педагогов



## Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

1. Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
2. Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5-2 часов.
3. Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
4. Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.
5. Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.
6. Не усаживайте ребенка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.
7. Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребенка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать пригласительные билеты на домашнее торжество, поздравительный адрес, генеалогическое дерево вашей семьи.
8. Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.
9. Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.

# Психолого-педагогическое направление

## Диагностический блок

- диагностика особенностей ценностно-смысловой сферы личности и состояния здоровья, определение степени ведения здорового образа жизни.

## Установочный блок

- развитие коммуникативных навыков общения, снятие тревожности, повышение уверенности обучающихся в себе.

## Развивающий блок

- развитие значимой ценности здорового образа жизни, овладение способами взаимодействия с окружающими и самим собой, определенными способами деятельности.

## Блок оценки эффективности воздействий

- измерение динамики формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, способствование появлению позитивных поведенческих реакций и переживаний, развитие позитивной самооценки.

# Методы и приёмы

---

- Мини-лекции.
- Творческие задания.
- Дискуссии.
- Анализ конкретных ситуаций.
- Релаксационные методы.
- Игры, упражнения.
- Диагностические методики.

# Цикл занятий «В гармонии с самим собой»

---

**Цель занятий:** Формирование навыков саморегуляции, развитие эмоциональной сферы; формирование навыков эффективного общения и взаимодействия; снижение внутриличностных противоречий.

***Задачи:***

- Раскрыть понятия тревожность, стресс, гнев, страх.
- Обратить внимание обучающихся на «здоровые» способы преодоления внутриличностных противоречий.
- Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
- Обучить навыкам саморегуляции.

**Форма работы:** Занятия с элементами тренинга.

**Целевая группа:** 5–7 -е классы



# Цикл занятий «Мои ресурсы»

---

**Цель:** Профилактика тревожности, неуверенности в себе и своих силах, активизация внутренних ресурсов учащихся, оказание подросткам психологической поддержки.

**Задачи:**

- профилактика психофизических и эмоциональных нагрузок;
- выявление знаний учащихся о себе и своих ресурсах и пополнение этих знаний;
- отработка уверенного поведения, актуализации личностных ресурсов учащихся;
- прояснение ситуаций и способов использования своих ресурсов;
- оказание помощи в избавлении от страхов и приобретении учащимися уверенности в себе.

**Целевая группа:** 8-9 -е классы





---

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

(ВОПРОСЫ, СУЖДЕНИЯ)

