

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

Организационно-подготовительный	Активизация интереса детей к здоровью человека и своему собственному; привлечение родителей к совместной работе по воспитанию культуры здоровья детей школьного возраста
Основной	Активное участие целевой аудитории во всех мероприятиях программы; повышение качества образовательного процесса по вопросам формирования ценностей здорового образа жизни
Итоговый	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

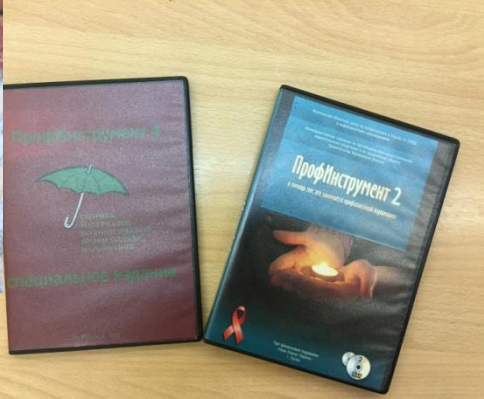
Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ

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)

