

МКОУ Пойловская СОШ № 21

Принято на заседании педагогического совета
протокол № 1 от
«31» августа 2023 г.



Дьяченко Н.С.

ПРОГРАММА
формирования культуры здорового образа жизни

Пойлово 2023 год

Целевой раздел

В программе обозначены особенности ведения профилактической работы в целях мотивации обучающихся к соблюдению принципов здорового образа жизни.

Особенности организации профилактической работы и мотивации обучающихся к соблюдению принципов здорового образа жизни

Мотивация обучающихся к соблюдению и принятию правил здорового образа жизни является частью системной воспитательной деятельности образовательной организации.

Мероприятия, формирующие принятие ценностей здорового образа жизни, с необходимостью включаются в рабочую программу воспитания, реализуются в единстве учебной и воспитательной деятельности, осуществляемой образовательной организацией.

Требования к личностным результатам освоения обучающимися образовательных программ в соответствии с уровнем образования обозначены во ФГОС¹.

На основании этих требований в федеральных рабочих программах воспитания представлены целевые ориентиры результатов в воспитании, развитии личности обучающихся.

Целевые ориентиры результатов воспитания в целях физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия соотносятся с уровнем общего образования обучающихся и несут в себе поступательное развитие, переходя от уровня формирования социально значимых навыков в начальной школе, через развитие социально значимых отношений на уровне основного общего образования к

приобретению опыта социально значимых дел в старшей школе. Так, например:

– начальное общее образование – бережное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; овладение основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе; ориентация на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физической культурой и спортом (**уровень формирования социально значимых навыков**);

– основное общее образование – понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении здоровья; неприятие курения, употребления алкоголя, наркотиков, понимание их последствий для здоровья; способность адаптироваться к меняющимся условиям и стрессовым ситуациям (**уровень развития социально значимых отношений**) (таблица 1);

– среднее общее образование – понимание и выражение в практической деятельности ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья; проявление сознательного и обоснованного неприятия курения, употребления алкоголя, наркотиков, деструктивного поведения в обществе; сознательное управление своим эмоциональным состоянием, развитие способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, к меняющимся условиям (**уровень приобретения опыта социально значимых дел**) (таблица 1).

Таблица 1 – Целевые ориентиры результатов воспитания, обозначенные федеральными рабочими программами воспитания основного общего образования и среднего общего образования

Содержательный раздел

Работа с обучающимися

Целевые ориентиры результатов воспитания в целях формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия	
на уровне основного общего образования	на уровне среднего общего образования
Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде	Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей
Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность)	Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность)
Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья	Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для

	физического и психического здоровья
Умеющий осознавать физическое	Демонстрирующий навыки рефлексии своего
и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием	состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием
Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.	Развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

При формировании мотивации к здоровому образу жизни обучающихся необходимо вызывать у обучающегося положительные переживания, связанные со здоровым образом жизни. Чем интенсивнее, ярче и вдохновеннее окажется для обучающегося положительное переживание, тем сильнее будет мотивация к поддержанию такого образа жизни. Таким образом, необходимо создание в школе **доброжелательного климата**, при котором все участники образовательных отношений чувствовали бы поддержку со стороны друг друга. Акцент делается на позитивном опыте, который участники

образовательных отношений могут получить в межличностном и учебном взаимодействии в школе. Принятие, уважение и межличностная успешность обеспечивают позитивное восприятие школы и себя в ней, что оказывает позитивное влияние на формирование здорового образа жизни.

Общественное **поощрение** в целом и признание индивидуальных достижений одноклассников самими обучающимися – важная часть формирования мотивационного климата образовательной организации.

Например, организация поощрения обучающимися коллективно избранного обучающегося, внесшего наибольший личный вклад в продвижение идей здоровьесбережения и укрепления здоровья. Причем это могут быть не только спортивные достижения, обучающийся может вносить личный вклад в планирование и проведение мероприятий по профилактике. Практика поощрения одноклассника его товарищами может при разумном использовании иметь высокий профилактический и мотивационный потенциал.

Соотнесение технологий профилактики с потребностями возраста, удовлетворению которых они способствуют, будет рассмотрено далее, при определении ресурсов при мотивации обучающихся к здоровому образу жизни.

Ресурсы при мотивации обучающихся к здоровому образу жизни

Установка на следование принципам здорового образа жизни – результат глубокой внутренней работы субъекта, поэтому мотивация обучающихся к здоровому образу жизни должна ориентироваться на потребности подросткового возраста, способствовать их удовлетворению.

Среди основных **потребностей подросткового и юношеского возраста** следует выделить: потребность в межличностном общении, в принятии и принадлежности, потребность в достижении, в познании, потребность в самоактуализации – полном раскрытии своего личностного и творческого

потенциала. При этом деятельность с обучающимися будет эффективней, если потребности возраста удовлетворяются в нормативной группе здоровых личностей. Чем больше потребностей подросткового возраста будут подпитывать профилактические меры и мероприятия, тем вероятнее их результатом будет формирование мотивации к здоровому образу жизни.

В практике образовательных организаций субъектов Российской Федерации при реализации мероприятий в рамках комплексной профилактической работы используются различные технологии (педагогические, социальные, психологические), мотивирующие их к здоровому образу жизни. Данные технологии можно соотнести с потребностями возраста, удовлетворению которых они способствуют.

Удовлетворению потребности в признании и в достижении будет способствовать организация работы спортивных клубов, проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Участие в мероприятиях в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) также соответствует вышеуказанным целям, и вместе с тем дополнительно вознаграждает детей и подростков за поддержание собственного здоровья на высоком уровне. Кроме этого, выполнение нормативов испытаний ГТО – один из наиболее заметных механизмов поддержки обучающихся, мотивирующих их к здоровому образу жизни, так как в Российской Федерации ведется учет знаков отличия ГТО как индивидуальных достижений при поступлении по программам бакалавриата и специалитета в профессиональные образовательные организации на базе высшего образования, что в значительной мере способствует повышению престижа здорового образа жизни².

Потребностям подросткового и юношеского возраста **в признании, принадлежности и самоактуализации** соответствует организация

волонтерской (добровольческой) деятельности среди обучающихся, проведение **региональных конкурсов волонтерских (добровольческих) объединений**. Формирование профессиональной культуры в ходе учебно-трудовой и трудовой деятельности волонтера (добровольца) положительным образом сказывается на успешности профилактической деятельности образовательной организации. Опыт организации волонтерской деятельности среди обучающихся в субъектах Российской Федерации показывает распространение множества направлений, в которых могут быть организованы волонтерские объединения. Несмотря на то, что для целей профилактики употребления ПАВ среди детей, подростков и молодежи наиболее релевантна организация волонтерских объединений соответствующей направленности, любая организация волонтерских объединений будет оказывать положительное воздействие на формирование здоровой, социально ответственной и жизнеспособной личности.

Потребность **в принадлежности**, благодаря созданию целостного образа будущего, выстраивающего перспективу личностного и профессионального развития, могут удовлетворять **специальные региональные проекты**, поддерживаемые органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, предусматривающие различные формы профилактических мероприятий. Данные проекты со всех сторон охватывают разные потребности подросткового и юношеского возраста, способствуя формированию позитивной эгоидентичности и здоровьесберегающего поведения.

Способствует удовлетворению **потребности в признании** также и признание достижений, распространение работ победителей **конкурсов творческих работ**, посвященных здоровому образу жизни и ценностям здоровьесбережения – конкурсов рисунков, плакатов, брошюр, видеороликов, социальных инициатив, творческих выступлений и пр. Примером такой деятельности может быть участие во Всероссийском конкурсе социальной рекламы в области формирования культуры здорового образа жизни

обучающихся «Стиль жизни – здоровье!», учредителем которого выступает Минпросвещения России.

Сама творческая деятельность, реализуемая в процессе подготовки работы на конкурс, может также способствовать удовлетворению потребности в **самоактуализации**.

Потребности подростков **в познании, в общении** соответствует проведение **тематических занятий, практикумов, тренингов, интерактивных семинаров, видеоуроков**, в ходе которых формируются навыки ответственного поведения, мотивация следовать принципам здорового образа жизни. Помимо передачи и обмена знаниями, данная деятельность формирует чувство принадлежности, востребованности, укрепляет позитивную самооценку обучающихся посредством вовлечения подростков в активную просоциальную деятельность, развивает субъектную позицию обучающихся.

Удовлетворению потребностей **в познании, достижении и принадлежности** будет способствовать **разработка и реализация дополнительных образовательных программ и программ внеурочной деятельности**, сопряженных с усвоением ценностей здоровьесбережения

Работа с родителями (законными представителями)

При взаимодействии с родителями (законными представителями) наиболее распространенной формой работы являются **родительские собрания** – классные и общешкольные. В педагогической практике следует использовать потенциал родительских собраний и уделять значительное внимание достижениям обучающихся, причем не только в учебной деятельности, от критики неуспешных школьников стоит воздержаться. Публичная критика, как правило, не только не достигает положительного результата, но и может усугубить ситуацию. Родители (законные представители) неуспешных обучающихся, и так в целом избегающие общения и встреч с педагогами, могут утратить последнюю мотивацию посещать собрания, где публично делают замечания их семьям. В связи с этим наиболее эффективной стратегией

будет формирование педагогического альянса. Это достижимо при ориентации педагога на следующие **задачи** в работе с родителями (законными представителями):

- формирование у родителей (законных представителей) субъектной позиции, привлечение родителей (законных представителей) к преднамеренной активности в процессах воспитания, поощрение их инициативности и интереса;

- формирование у родителей (законных представителей) уверенности в возможности получения помощи по вопросам обучения, воспитания и развития в овладении психолого-педагогическими знаниями о психическом, физическом и нравственном развитии младшего школьника;

- формирование у родителей (законных представителей) ощущения сопричастности к воспитательному процессу, проводимому в школе;

- выработка у родителей (законных представителей) умения анализировать ошибки в семейном воспитании детей и своего собственного поведения;

- направленность поведения педагога на осознание родителями (законными представителями) причин того или иного поведения их детей и понимание дальнейших перспектив развития, т. е. достижение рефлексивности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Эффективность деятельности образовательной организации по формированию культуры здорового образа жизни обусловлена пониманием педагогическими работниками специфики ведения профилактической деятельности как части общей системы воспитательной работы.

Ведение деятельности по формированию ЗОЖ может различаться

в зависимости от этнорегиональных, культурных и социоэкономических особенностей, внешних обстоятельств и индивидуально-психологических особенностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Для ведения эффективной профилактической работы необходимы согласованные действия всех участников образовательных отношений.

В зависимости от обстоятельств и условий реализации эти действия могут быть различными, однако совершенно необходимо личностно-профессиональное отношение педагогов к тому процессу, в который они предлагают включиться обучающимся и их родителям.

Усилия педагогических работников, в итоге, должны способствовать формированию безопасной, комфортной и здоровьесберегающей образовательной среды, позволяющей удовлетворять весь комплекс социальных и личностных потребностей обучающихся, способствовать их просоциальному самопроявлению и самовыражению в атмосфере взаимного доверия, поддержки, уважения личности каждого.