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.

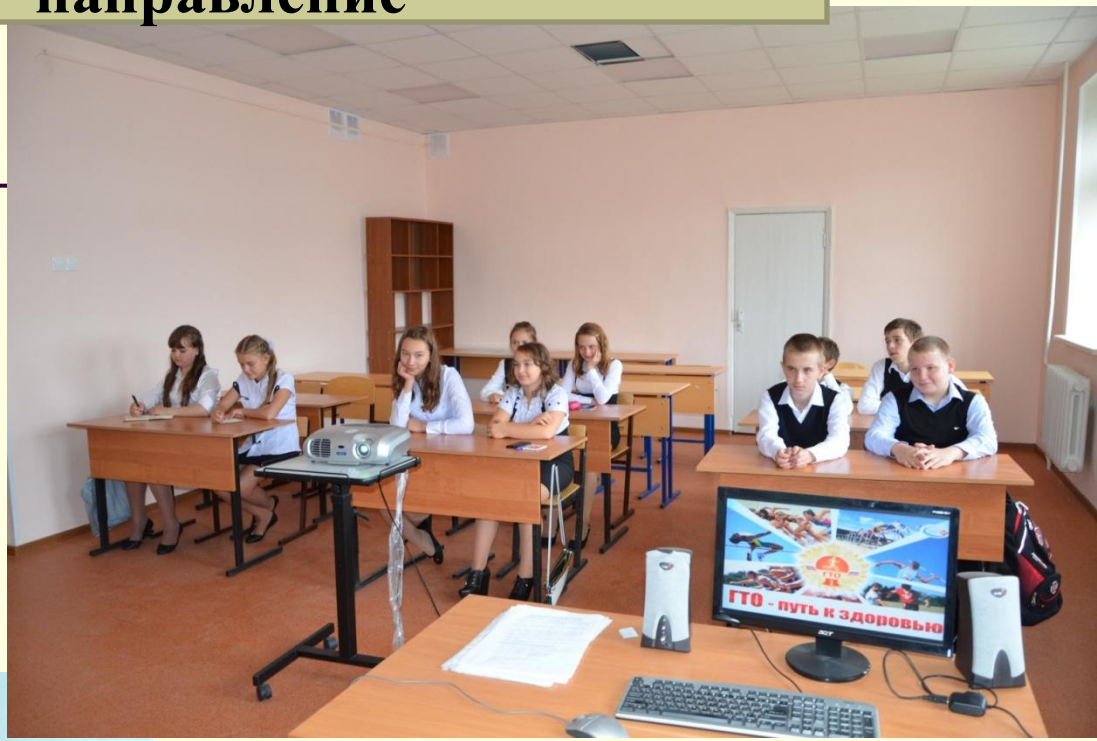
Этапы реализации программы

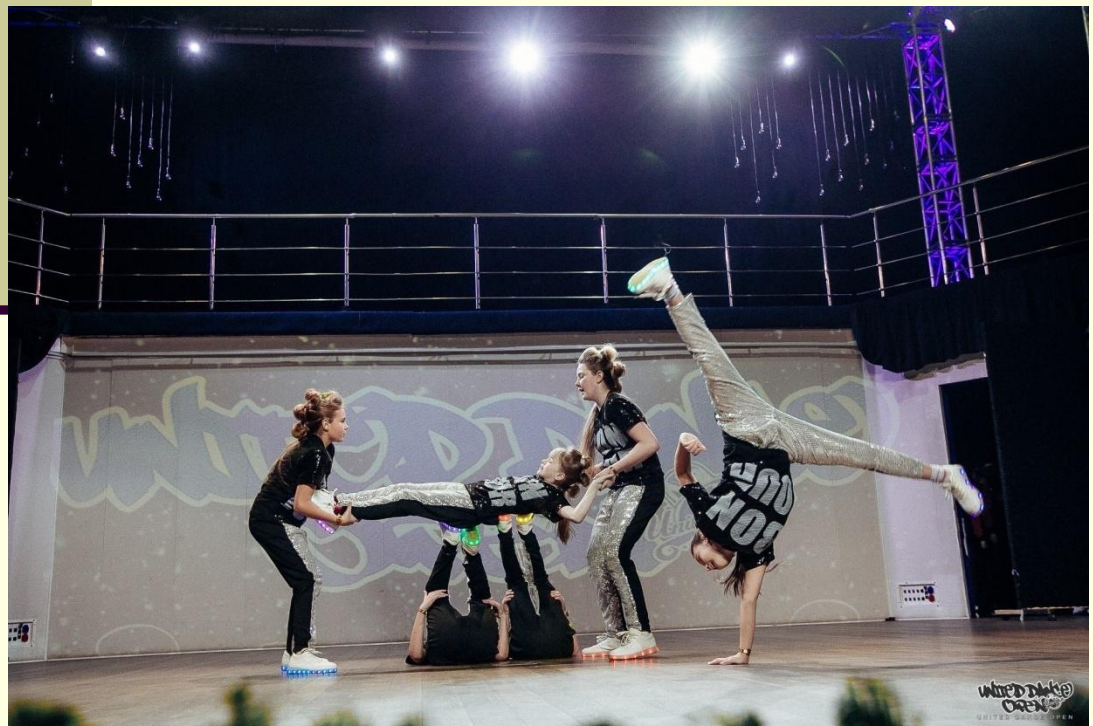
Организационно-подготовительный	Активизация интереса детей к здоровью человека и своему собственному; привлечение родителей к совместной работе по воспитанию культуры здоровья детей школьного возраста
Основной	Активное участие целевой аудитории во всех мероприятиях программы; повышение качества образовательного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

Направления работы

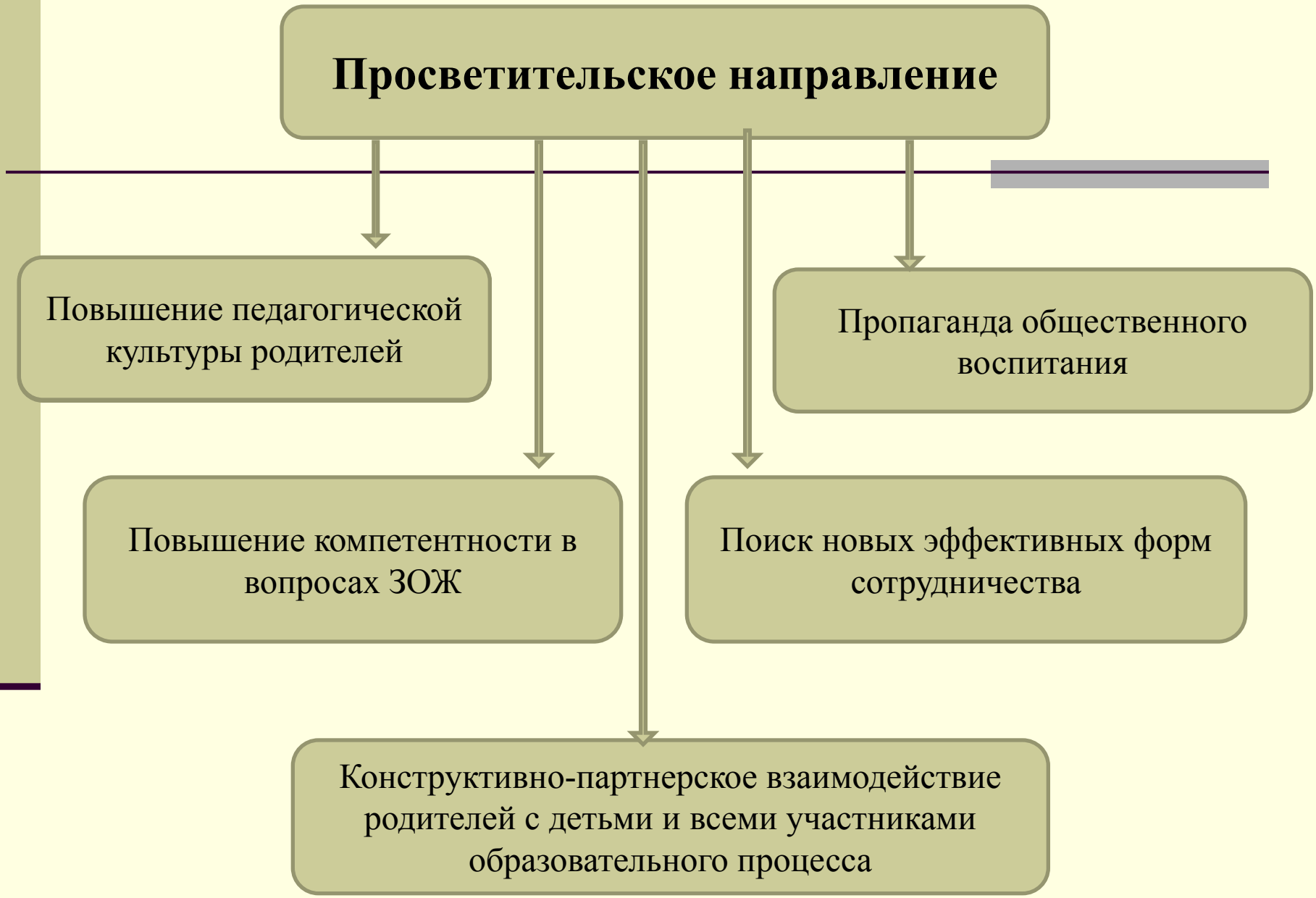
Физкультурно-оздоровительное	• организация спортивных мероприятий с привлечением всех участников образовательного процесса, организация кружковой и внеклассной работы, создание условий для занятий спортом
Психолого-педагогическое	• развитие эмоциональной, когнитивной и мотивационно - поведенческой сферы
Просветительское	• пропаганда здорового образа жизни: тематические классные часы, акции, собрания, консультации, познавательные игры, конкурсы рисунков и плакатов и др.

Физкультурно – оздоровительное направление

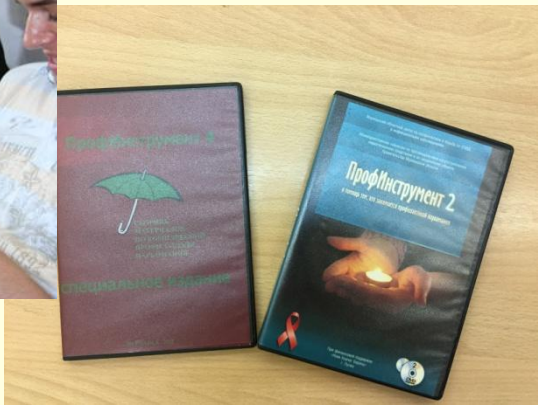




ПОРТИВНАЯ
ГРАМОТА
НАГРАЖДАЕТСЯ
за участие
Первенстве Мурманской области
по фитнес-аэробике
дисциплина: ХИП-ХОП АЭРОБИКА»
возрастная категория:7-13
Главный судья
О.Ф. Лупандина
г. Мурманск
21 января 2018 г.


Просветительское направление
Повышение педагогической культуры родителей
Пропаганда общественного воспитания
Повышение компетентности в вопросах ЗОЖ
Поиск новых эффективных форм сотрудничества
Конструктивно-партнерское взаимодействие родителей с детьми и всеми участниками образовательного процесса

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 подростков»
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

НАШИ РЕСУРСЫ
ЗНАНИЯ
ЗДОРОВЬЕ
ОПЫТ
СИЛА
ЭНЕРГИЯ
сила воли
ИНТЕРЕС
ЛЮБОВЬ

STOP

Верность
Доброта
Доверчивость
Искренность
Культурность
Привлекательность

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

(ВОПРОСЫ, СУЖДЕНИЯ)