

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ООО

Оглавление

Введение	3
Математика и информатика	13
Примеры заданий для закрепления материала	15
Химия	20
Интернет-ресурсы	23
Технология	23
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	24
Основы безопасности жизнедеятельности	25
Образец 1	30
Образец 2	46

В современных условиях культура здорового образа жизни является важным фактором сохранения человеческих ресурсов страны. Как показывает опыт, формирование культуры здорового образа жизни, и в частности негативного отношения к психоактивным веществам – непростая задача, решаемая только едиными усилиями педагогов и воспитателей на уроках и во внеурочной работе. Формирование здорового образа жизни, профилактика вредных привычек, проводимая комплексно в ходе реализации общеобразовательной программы (на уроках школьных предметов, специализированных занятиях, внеклассных мероприятиях и др.) в настоящее время становится неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса общеобразовательной организации.

В Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.) сказано:

«I. Общие положения ...

4. Стандарт направлен на обеспечение: ...духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся и сохранения их здоровья».

В п. «Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования» констатируется, что « ... 20. Результатом реализации указанных требований должно быть создание образовательной среды: гарантирующей охрану и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся; ... 24. Материально-технические условия реализации основной образовательной программы основного общего образования должны обеспечивать: ... 2) соблюдение: санитарно-эпидемиологических требований образовательной деятельности (требования к водоснабжению, канализации, освещению, воздушно-тепловому режиму, размещению и архитектурным особенностям здания организации, осуществляющей образовательную деятельность, его территории, отдельным помещениям, средствам обучения, учебному оборудованию); требований к санитарно-бытовым условиям (оборудование гардеробов, санузлов, мест личной гигиены); требований к социально-бытовым условиям (оборудование в учебных кабинетах и лабораториях рабочих мест учителя и каждого обучающегося; учительской с рабочей зоной и местами для отдыха; комнат психологической разгрузки; административных кабинетов (помещений); ...требований охраны здоровья обучающихся и охраны труда работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Организация, осуществляющая образовательную деятельность, реализующая основную образовательную программу основного общего образования, должно иметь необходимые для обеспечения образовательной (в том числе детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья), административной и хозяйственной деятельности: 24 помещения медицинского назначения».

В рамках создания условий общеобразовательным организациям могут быть полезны Методические рекомендации по формированию культуры здорового питания обучающихся, воспитанников, разработанные сотрудниками Института возрастной физиологии РАО М. М. Безруких, Т. А. Филипповой, А. Г. Макеевой еще в 2011 – 2012 г.

Современные условия развития ребёнка представляют собой во многом агрессивную среду для его физического и интеллектуального развития, поэтому одной из ведущих задач всех участников образовательных отношений, включая педагогов-предметников, родителей (законных

представителе) и непосредственно обучающихся является способствовать укреплению и сохранению здоровья, формирование установки на здоровый образ жизни, гармоничное развитие как физическое, так и духовно-нравственное.

В основных документах, регламентирующих результаты обучения общего образования (ФГОС ООО Приказ от 17.12.2010 №1897, ПООП ООО), зафиксирована задача – создание условий в общеобразовательных организациях для формирования установки на осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуальных режимов двигательной активности и выбору индивидуального рациона здорового питания; на овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены.

Результаты (предметные, личностные и метапредметные) освоения основной образовательной программы достигаются посредством урочной и внеурочной деятельности. Общими для всех предметов является достижения личностных результатов, в том числе, одной из личностных характеристик выпускника за уровень основного общего образования должно стать: «осознанное выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды». Достижение планируемых личностных результатов должно быть направлено на «формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах» посредством реализации образовательных программ учебных предметов.

Во ФГОС ООО как обязательные обозначены следующие предметные области и учебные предметы: русский язык и литература (русский язык, литература); родной язык и родная литература (родной язык, родная литература); иностранные языки (иностраный язык, второй иностранный язык); общественно-научные предметы (история России, всеобщая история, обществознание, география); математика и информатика (математика, алгебра, геометрия, информатика); основы духовно-нравственной культуры народов России; естественно-научные предметы (физика, биология, химия); искусство (изобразительное искусство, музыка); технология (технология); физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности (физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности).

В п. «II. Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ...» обозначено, что «9. Личностные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах».

Обозначены вопросы формирования культуры здорового образа жизни и профилактики ПАВ и в части предметных результатов.

Общественно-научные предметы

Изучение предметной области «Общественно-научные предметы» должно обеспечить: формирование мировоззренческой, ценностно-смысловой сферы обучающихся, личностных основ российской гражданской идентичности, социальной ответственности, правового самосознания, поликультурности, толерантности, приверженности ценностям, закрепленным в Конституции Российской Федерации; понимание основных принципов жизни общества, роли окружающей среды как важного фактора формирования качеств личности, ее социализации; владение экологическим мышлением, обеспечивающим понимание взаимосвязи между природными, социальными, экономическими и политическими явлениями, их влияния на качество жизни человека и

качество окружающей его среды; осознание своей роли в целостном, многообразном и быстро изменяющемся глобальном мире; приобретение теоретических знаний и опыта их применения для адекватной ориентации в окружающем мире, выработки способов адаптации в нем, формирования собственной активной позиции в общественной жизни при решении задач в области социальных отношений. При изучении учебных предметов общественно-научной направленности задача развития и воспитания личности обучающихся является приоритетной (для обучающихся с расстройствами аутистического спектра приоритетной является задача социализации).

Предметные результаты изучения предметной области «Общественно-научные предметы» должны отражать:

Обществознание:

1) формирование у обучающихся личностных представлений об основах российской гражданской идентичности, патриотизма, гражданственности, социальной ответственности, правового самосознания, толерантности, приверженности ценностям, закрепленным в Конституции Российской Федерации;

2) понимание основных принципов жизни общества, основ современных научных теорий общественного развития;

3) приобретение теоретических знаний и опыта применения полученных знаний и умений для определения собственной активной позиции в общественной жизни, для решения типичных задач в области социальных отношений, адекватных возрасту обучающихся, межличностных отношений, включая отношения между людьми различных национальностей и вероисповеданий, возрастов и социальных групп;

4) формирование основ правосознания для соотнесения собственного поведения и поступков других людей с нравственными ценностями и нормами поведения, установленными законодательством Российской Федерации, убежденности в необходимости защищать правопорядок правовыми способами и средствами, умений реализовывать основные социальные роли в пределах своей дееспособности;

5) освоение приемов работы с социально значимой информацией, ее осмысление; развитие способностей, обучающихся делать необходимые выводы и давать обоснованные оценки социальным событиям и процессам.

Основной задачей курса «Обществознание в привитии навыков ЗОЖ и профилактике употребления ПАВ у детей и обучающейся молодежи является формирование мировоззрения. В связи с этим можно выделить темы, заложенные в обязательный минимум содержания основных образовательных программ по обществознанию. В основном, это социальные вопросы, которые тесно связаны с формированием здорового образа жизни:

1. Человек в системе общественных отношений:
 - общественное и индивидуальное сознание;
 - социализация индивида;
 - социальные роли в юношеском возрасте;
 - духовная жизнь человека;
 - самосознание индивида и социальное поведение;
 - ценности и нормы;
 - мотивы и предпочтения;
 - свобода и ответственность;
 - отклоняющееся поведение и его типы;
 - общественная значимость и личностный смысл образования;
 - знания, умения и навыки людей в условиях информационного общества.

2. Общество как сложная динамическая система

- социальное взаимодействие и общественные отношения;
- понятие общественного прогресса;
- процессы глобализации;
- общество и человек перед лицом угроз и вызовов XXI века;
- социальные отношения;
- социальные группы;
- социальный конфликт;
- виды социальных норм;
- социальный контроль;
- социальная мобильность;
- молодежь как социальная группа, особенности молодежной субкультуры;
- семья и брак;
- современная демографическая ситуация в РФ.

Данные социальные вопросы курса предполагают изучение вопросов физического и психического здоровья и позволяют формировать у учащихся знания о здоровье и здоровом образе жизни, стратегии социально-одобряемого поведения.

Планируемые предметные результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету обществознание при изучении тем, связанных с ЗОЖ:

Человек. Деятельность человека.

Выпускник научится:

- использовать знания о биологическом и социальном в человеке для характеристики его природы;
- характеризовать основные возрастные периоды жизни человека, особенности подросткового возраста;
- в модельных и реальных ситуациях выделять сущностные характеристики и основные виды деятельности людей, объяснять роль мотивов в деятельности человека;
- характеризовать и иллюстрировать конкретными примерами группы потребностей человека;
- приводить примеры основных видов деятельности человека;
- выполнять несложные практические задания по анализу ситуаций, связанных с различными способами разрешения межличностных конфликтов; выражать собственное отношение к различным способам разрешения межличностных конфликтов.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять несложные практические задания, основанные на ситуациях, связанных с деятельностью человека;
- оценивать роль деятельности в жизни человека и общества;
- оценивать последствия удовлетворения мнимых потребностей, на примерах показывать опасность удовлетворения мнимых потребностей, угрожающих здоровью;
- использовать элементы причинно-следственного анализа при характеристике межличностных конфликтов;
- моделировать возможные последствия позитивного и негативного воздействия группы на человека, делать выводы.

Общество.

Выпускник научится:

- демонстрировать на примерах взаимосвязь природы и общества, раскрывать роль природы в жизни человека;
- распознавать на основе приведенных данных основные типы обществ;
- характеризовать движение от одних форм общественной жизни к другим; оценивать социальные явления с позиций общественного прогресса;
- различать экономические, социальные, политические, культурные явления и процессы общественной жизни;
- выполнять несложные познавательные и практические задания, основанные на ситуациях жизнедеятельности человека в разных сферах общества;
- характеризовать экологический кризис как глобальную проблему человечества, раскрывать причины экологического кризиса;
- на основе полученных знаний выбирать в предлагаемых модельных ситуациях и осуществлять на практике экологически рациональное поведение;
- раскрывать влияние современных средств массовой коммуникации на общество и личность;
- конкретизировать примерами опасность международного терроризма.

Выпускник получит возможность научиться:

- наблюдать и характеризовать явления и события, происходящие в различных сферах общественной жизни;
- выявлять причинно-следственные связи общественных явлений и характеризовать основные направления общественного развития;
- осознанно содействовать защите природы.

Социальные нормы

Выпускник научится:

- раскрывать роль социальных норм как регуляторов общественной жизни и поведения человека;
- различать отдельные виды социальных норм;
- характеризовать основные нормы морали;
- критически осмысливать информацию морально-нравственного характера, полученную из разнообразных источников, систематизировать, анализировать полученные данные; применять полученную информацию для определения собственной позиции, для соотнесения своего поведения и поступков других людей с нравственными ценностями;
- раскрывать сущность патриотизма, гражданственности; приводить примеры проявления этих качеств из истории и жизни современного общества;
- характеризовать специфику норм права;
- сравнивать нормы морали и права, выявлять их общие черты и особенности;
- раскрывать сущность процесса социализации личности;
- объяснять причины отклоняющегося поведения;
- описывать негативные последствия наиболее опасных форм отклоняющегося поведения.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать элементы причинно-следственного анализа для понимания влияния моральных устоев на развитие общества и человека;
- оценивать социальную значимость здорового образа жизни.

Использование на уроках различных методов и приемов позволит наиболее эффективно мотивировать подрастающее поколение к формированию, сохранению и улучшению своего здоровья. Некоторые из социальных вопросов курса содержат валеологический аспект, ориентированный на углубление изучения темы в контексте сохранения физического и психического здоровья.

«География»

Среди предметных результатов по географии во ФГОС ООО названы:

«формирование умений и навыков использования разнообразных географических знаний в повседневной жизни для объяснения и оценки явлений и процессов, самостоятельного оценивания уровня безопасности окружающей среды, адаптации к условиям территории проживания, соблюдения мер безопасности в случае природных стихийных бедствий и техногенных катастроф; формирование представлений об особенностях деятельности людей, ведущей к возникновению и развитию или решению экологических проблем на различных территориях и акваториях, умений и навыков безопасного и экологически целесообразного поведения в окружающей среде».

Если посмотреть Примерную общеобразовательную программу, то можно констатировать, что среди прочих результатов обозначены:

Выпускник научится:

- оценивать характер взаимодействия деятельности человека и компонентов природы в разных географических условиях с точки зрения концепции устойчивого развития;
- различать (распознавать, приводить примеры) изученные демографические процессы и явления, характеризующие динамику численности населения Земли и отдельных регионов и стран;
- устанавливать черты сходства и различия особенностей природы и населения, материальной и духовной культуры регионов и отдельных стран; адаптации человека к разным природным условиям.

выпускник получит возможность научиться:

- использовать знания о географических явлениях в повседневной жизни для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в быту и окружающей среде.

А в части «Основное содержание учебного предмета на уровне основного общего образования» говорится, что географическое образование в основной школе должно обеспечить формирование навыков применения географических знаний в жизни для объяснения, оценки и прогнозирования разнообразных природных, социально-экономических и экологических процессов и явлений, адаптации к условиям окружающей среды и обеспечения безопасности жизнедеятельности. Это позволяет реализовать заложенную в образовательных стандартах метапредметную направленность в обучении географии. География синтезирует элементы общественно-научного и естественно - научного знания, поэтому содержание учебного предмета «География» насыщено экологическими, этнографическими, социальными, экономическими аспектами, необходимыми для развития представлений о взаимосвязи естественных и общественных дисциплин, природы и общества в целом. Содержание основного общего образования по географии отражает комплексный подход к изучению географической среды в целом и ее пространственной дифференциации в условиях разных территорий и акваторий Земли.

Изучение предмета «География» в части формирования у обучающихся научного мировоззрения, освоения общенаучных методов (наблюдение, измерение, моделирование), освоения практического применения научных знаний основано на межпредметных связях с предметами: «Физика», «Химия», «Биология», «Математика», «Экология», «Основы безопасности жизнедеятельности», «История», «Русский язык», «Литература» и др.».

Большинство разделов учебного предмета «География» предполагает (или в других случаях позволяет) проводить учебно-воспитательную работу, направленную на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, профилактику вредных привычек.

В теме «Природа Земли и человек» учитель может представить историко-географические сведения об опасных растениях (например, табак, мак, конопля), об отношении к этим растениям в разных странах. Тема позволяет проводить изучение биографий великих путешественников и ученых с позиций воспитания характера, формирования жизненных навыков правильного отношения к трудностям и превратностям судьбы, что тоже относится к сфере здоровьесбережения.

При изучении гидросферы учитель рассказывает о значении веществ, содержащихся в воде, профилактике заболеваний, связанных с недостатком минеральных веществ в воде, в частности йода, а также использованием некачественной или непитьевой воды. Тема «Водные ресурсы Земли, их размещение и качество» позволяет акцентировать здоровьесохраняющие и природоохраняющие аспекты. Практико-ориентированные темы «Наблюдение за объектами гидросферы, их описание на местности и по карте, оценка обеспеченности водными ресурсами разных регионов Земли» позволяют формировать навыки охраны природы и здоровьесберегающего характера.

При изучении атмосферы рассматривается ее влияние на состояние здоровья человека и его адаптацию к разным климатическим условиям. Здесь уместно актуализировать знания учащихся о строении и функционировании органов дыхания, необходимости их защиты и профилактики болезней органов дыхания.

Наблюдая за погодой учащиеся получают знания о влиянии температуры и давления воздуха на организм человека, знакомятся с предупреждением погодозависимости.

В теме «Биосфера» возможно рассматривать взаимосвязи в живой и неживой природе, делать выводы о необходимости бережного и продуманного отношения к биосфере как среде, необходимой для здорового существования организмов. Практическая составляющая направлена на анализ состояния биосферы и возможность защиты организма от неблагоприятных воздействий, связанных с биосферными проблемами.

Практическое значение приобретают знания и умения, связанные с наблюдениями за растительным и животным миром для определения качества окружающей среды. Работая над формированием навыков описания растительного и животного мира на местности и по географической карте, обучающиеся одновременно получают знания о полезных и опасных живых организмах.

При изучении почвы важна тема защиты почв и контроля за состоянием почвенных угодий в целях выращивания экологически безопасной продукции.

В ходе рассмотрения природных территориальных комплексов изучаются их изменения под воздействием деятельности человека. Основная идея взаимосвязи компонентов территориальных комплексов позволяет привести обучающихся к выводу о необходимости продуманных и взвешенных решений в области природопользования.

При характеристике природных зон Земли и сравнении хозяйственной деятельности человека в разных природных зонах объясняются причины массового выращивания или производства вредных для здоровья человека веществ, относящихся к группе психоактивных. Наблюдение и описание состояния окружающей среды, ее изменений, влияния на качество жизни населения позволяют продолжать линию сохранения здоровья.

При изучении материков и океанов важно рассматривать их как крупные природные комплексы Земли, показывать взаимосвязи между компонентами этих комплексов, развивать природоохранные знания.

Изменение природы материков и стран под влиянием хозяйственной деятельности человека приводит к катастрофическим явлениям природного и техногенного характера, представляет угрозу жизни и здоровью. Можно проанализировать какие меры по охране природы на уровне материков и отдельных стран необходимо осуществлять для снижения этой угрозы.

Изучая численность население Земли, отдельных материков и стран формируем знания о демографических проблемах и поисках путей их решения. Рассказывая о человеческих расах, этносах можно актуализировать знания о культурах разных народов, их отношении к здоровью, употреблению психоактивных веществ.

Вслед за изучением географии современных религий рассматриваются вопросы материальной и духовной культуры как результаты жизнедеятельности человека, его взаимодействия с окружающей средой. Понятие духовной культуры человека подразумевает и наличие культуры сохранения здоровья.

При определении и сравнении различий в численности, плотности и динамике населения разных регионов и стран мира можно осуществить анализ влияния вредных привычек на продолжительность жизни, качество жизни населения и др.

Кроме того, большинство тем курса географии позволяют развивать кругозор, формировать альтернативные и несовместимые с вредными привычками интересы. К таковым относятся, например, путешествия, в ходе которых происходит знакомство с объектами природного и культурного наследия человечества.

При изучении политической карты мира и отдельных стран мира возможно провести исследование о влиянии политики, направленной на здоровье населения этой страны.

Тема «Природопользование и геоэкология» является одной из важных тем курса для формирования культуры здорового образа жизни. При ее изучении рассматриваются такие вопросы, как: взаимодействие человечества и природы в прошлом и настоящем; влияние хозяйственной деятельности людей на литосферу, гидросферу, атмосферу, биосферу, меры по их охране; деятельность человека по использованию и охране почв; стихийные явления в литосфере, гидросфере, атмосфере, их характеристика и правила обеспечения безопасности людей; сохранение качества окружающей среды; основные типы природопользования; источники загрязнения окружающей среды; экологические проблемы регионов различных типов хозяйствования; изучение правил поведения человека в окружающей среде, мер защиты от стихийных природных и техногенных явлений; применение географических знаний для выявления геоэкологических проблем на местности и по карте, пути сохранения и улучшения качества окружающей среды – все эти вопросы имеют непосредственное отношение к формированию культуры здоровья и профилактике ее нарушений.

При изучении географии России тема населения России наиболее благодатна для показа глубоких социальных проблем, которые связаны с широким распространением вредных привычек и вызванных ими болезней.

Таким образом, в целях комплексной работы по формированию здорового образа жизни и профилактики вредных привычек, курс географии позволяет дать знания:

- о распространении табака, наркотиков, алкоголя в результате географических открытий и путешествий, особенностях природы материков и океанов, значимых в свете изучения здорового образа жизни;
- о географии народов Земли;
- о различиях культур и отношений к вредным привычкам;
- об особенностях природы, населения, основных отраслей хозяйства, природно-хозяйственных зон и районов Российской Федерации, распространении вредных привычек и негативных последствиях их на экономику страны;

- о природных и антропогенных причинах возникновения геоэкологических проблем на локальном, региональном и глобальном уровнях;
- о мерах по сохранению природы и защите людей от стихийных природных и техногенных явлений;
- сформировать умения и навыки:
- выделять, описывать и объяснять экономические причины распространения вредных веществ;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для изучения здоровьесбережения, экологических проблем;
- приводить примеры использования и охраны природных ресурсов, адаптации человека к условиям окружающей среды, ее влияния на формирование культуры народов; районов разной специализации;
- использовать приборы и инструменты для определения здоровьезначимых характеристик компонентов природы; представлять результаты измерений в разной форме; выявлять на этой основе эмпирические зависимости;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - чтения карт различного содержания;
 - учета фенологических изменений в природе своей местности; проведения наблюдений за отдельными географическими объектами, процессами и явлениями, их изменениями в результате природных и антропогенных воздействий; оценки их последствий на здоровье людей;
 - наблюдения за погодой, состоянием воздуха, воды и почвы в своей местности;
 - определения комфортных и дискомфортных параметров природных компонентов своей местности с помощью приборов и инструментов;
 - решения практических задач по определению качества окружающей среды своей местности, ее использованию, сохранению и улучшению; принятию необходимых мер в случае природных стихийных бедствий и техногенных катастроф;
 - проведения самостоятельного поиска географической информации на местности из разных источников: картографических, статистических, геоинформационных.
- Материалы для обучающих мероприятий по географии.
- Человеческий потенциал, которым всегда так гордилась наша страна, стал самым уязвимым звеном.

Состояние здоровья. Из множества показателей заболеваемости ни один не дает представления о состоянии здоровья населения в целом. Для решения этой проблемы в международных сопоставлениях используют два взаимодополняющих подхода. Первый – оценка состояния здоровья через демографические показатели долголетия и ранней смертности детей, синтезирующие многие аспекты качества жизни (здоровья, образа жизни, доходов населения и условий жизни). Второй – использование в качестве индикаторов социально-обусловленных заболеваний, в том числе туберкулеза и СПИДа.

Состояние здоровья населения России стало одной из наиболее острых проблем переходного периода, это подтверждает показатель ожидаемой продолжительности жизни, сопоставимый с развивающимися странами. Самая низкая продолжительность жизни в регионах Восточной Сибири, особенно в республике Тыва (56 лет). В Европейской части пониженным долголетием отличаются обезлюдившие и постаревшие области Северо-запада и Центра с сильно выраженной депрессивностью (Псковская, Ивановская, Тверская области – 62–63 года). Лучшие показатели имеют субъекты РФ двух типов: регионы Европейского юга и Москва. Но в целом картина мозаична, так

как региональные различия зависят от целой группы факторов – природно-климатических (так называемый северо-восточный градиент смертности), уровня образования и дохода, традиций и норм поведения или, проще говоря, распространенности алкоголизма.

В динамике продолжительности жизни в переходный период отмечались два спада (1991–1994 и 1999–2001 гг.) и незначительный рост в промежутке между этими периодами. Динамика и региональная дифференциация взаимосвязаны: в годы снижения ожидаемой продолжительности жизни региональные различия увеличиваются, в периоды роста – сокращаются за счет более существенного улучшения ситуации в проблемных регионах.

Помимо общего снижения продолжительности жизни, в переходный период стало менее явным воздействие природно-климатических факторов: население «богатых» нефтегазодобывающих округов Севера живет теперь дольше, чем жители Центральной России. Негативные социально-экономические факторы (бедность, плохое питание, ухудшение медицинского обслуживания) оказались сильнее природных. Москва и, в меньшей степени, Санкт-Петербург выделяются большим долголетием по сравнению с окружающими регионами не только благодаря высоким доходам (во второй столице они не так велики), но и более высокому образованию населения. Исследования демографов Е. Андреева и В. Школьниковы показали, что на каждый дополнительный год обучения смертность снижается на 9% у мужчин и на 7% у женщин.

Показатели детской и материнской смертности после пика в середине 90-х теперь ниже, чем в советское время. Но причина снижения не вполне ясна: в динамике показателей здоровья трудно разделить воздействие адаптационных механизмов, в том числе снижения рождаемости, и вклад государства в развитие медицинских услуг, возросший только в последние годы. Несмотря на некоторое улучшение, по уровню младенческой смертности Россия отстает от развитых стран в 2–3 раза, при этом региональные показатели различаются более чем в три раза. В Москве, Санкт-Петербурге, Ленинградской и Самарской области умирают 9–10 детей в возрасте до года на 1000 родившихся живыми, а в наименее развитых республиках Северного Кавказа, сибирской республике Тыва и автономных округах Крайнего Севера, в которых живут коренные малочисленные народы, – 30–33. Причина не только в слаборазвитой медицине, но прежде всего – в низких доходах и немодернизированном образе жизни населения. Показатель младенческой смертности уникален своей поляризованной динамикой в переходный период: регионы с худшими показателями остались столь же проблемными, а в регионах-лидерах смертность снизилась почти вдвое.

Позитивная динамика смертности детей до 5 лет более тесно связана с увеличением социальных расходов государства и улучшением профилактики, вакцинации детей. Однако разная доступность и качество медицинского обслуживания в городах и сельской местности приводят к тому, что коэффициент смертности сельских детей в возрасте от 1 до 4 лет вдвое выше, чем городских. Как следствие, в слабо урбанизированных регионах детская смертность в 2,5–3,5 раза превышает показатели федеральных городов.

В наименее развитых республиках и округах Дальнего Востока и Сибири в отдельные годы уровень смертности в 3–6 раз превышал среднероссийский, возрастая до 250–300 смертей на 100 тыс. матерей. В Европейской части показатели ниже по объективным причинам – лучше природно-климатические условия, выше плотность населения и городов, что улучшает доступность лечебных учреждений. Но качество медицинской помощи слабо влияет на показатели материнской смертности. В федеральных городах с наиболее развитым здравоохранением уровень смертности почти не отличается от среднего по стране. Это говорит об ухудшении здоровья женщин под воздействием загрязнения, психологических нагрузок и стрессов.

По сравнению с показателями младенческой и материнской смертности, имеющими позитивную динамику, уровень заболеваемости социальными болезнями продолжает расти. Эти болезни – индикатор социального неблагополучия, снижения уровня жизни и ухудшения санитарно-эпидемиологического контроля в регионах. При общем росте заболеваемости туберкулезом положение в восточных районах страны и на Урале самое проблемное. Помимо климатического фактора и недостаточной обеспеченности медицинской помощью, причиной является концентрация пеницинарных учреждений, на которые в 2000 г. пришлось 22% выявленных в России заболеваний. Заболеваемость выше и в наименее развитых республиках юга России, в регионах на границе с Казахстаном со значительным притоком мигрантов из стран СНГ. Наиболее опасна ситуация в Сибири: в республике Тыва заболеваемость активным туберкулезом почти в 4 раза выше средней по стране (323 человек на 100 тыс. населения) из-за неблагоприятных условий жизни, преобладания бедного населения и деградации системы профилактики туберкулеза.

Статистика заболеваемости алкоголизмом крайне несовершенна, реальный уровень заболеваемости явно выше зарегистрированных 130 случаев на 100 тыс. населения. Эта болезнь давно стала индикатором социального неблагополучия и наиболее распространена на Крайнем Севере и востоке (в большинстве автономных округов, включая "богатые" нефтегазодобывающие, в Якутии, на Сахалине и Камчатке), в депрессивном Коми-Пермяцком АО. В федеральных городах и на Северном Кавказе заболеваемость почти в два раза меньше средней под влиянием разных «предохранительных клапанов» – традиционного образа жизни или более рационального отношения к своему здоровью.

Математика и информатика

Изучение предметной области «Математика и информатика» должно обеспечить: осознание значения математики и информатики в повседневной жизни человека; формирование представлений о социальных, культурных и исторических факторах становления математической науки; понимание роли информационных процессов в современном мире; формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, универсальном языке науки, позволяющем описывать и изучать реальные процессы и явления.

Предметные результаты изучения предметной области "Математика и информатика" должны отражать:

формирование навыков и умений безопасного и целесообразного поведения при работе с компьютерными программами и в Интернете, умения соблюдать нормы информационной этики и права;

На первый взгляд математика и понятие ЗОЖ не совместимы. Понятие «здоровье» наиболее применимы к урокам физической культуры, биологии, ОБЖ. Но, поскольку, математика – один из основных предметов в школе, то, можно предположить, что наибольшую нагрузку ребёнок испытывает на уроках математики. Следует отметить, что именно затруднения в изучении математики часто являются главными причинами психологического дискомфорта, повышению тревожности обучаемых, ведущих к снижению качества здоровья учащихся.

В ПООП ООО, в перечне предметных результатов по математике присутствует раздел «Текстовые задачи», в рамках которого ребенок научится:

- решать несложные сюжетные задачи разных типов на все арифметические действия;
- строить модель условия задачи (в виде таблицы, схемы, рисунка), в которой даны значения двух из трех взаимосвязанных величин, с целью поиска решения задачи;
- осуществлять способ поиска решения задачи, в котором рассуждение строится от условия к требованию или от требования к условию;

- составлять план решения задачи;
- выделять этапы решения задачи;
- интерпретировать вычислительные результаты в задаче, исследовать полученное решение задачи;
- знать различие скоростей объекта в стоячей воде, против течения и по течению реки;
- решать задачи на нахождение части числа и числа по его части;
- решать задачи разных типов (на работу, на покупки, на движение), связывающих три величины, выделять эти величины и отношения между ними;
- находить процент от числа, число по проценту от него, находить процентное отношение двух чисел, находить процентное снижение или процентное повышение величины;
- решать несложные логические задачи методом рассуждений.

Именно в этом разделе можно успешно решать задачи формирования у учащихся культуры здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья и насыщать уроки математики информацией в виде знаний о сохранении и укреплении здоровья человека.

Материалы для занятий.

Для того чтобы научить детей заботиться о своём здоровье, необходимо на уроках математики решать задачи, которые непосредственно связаны с понятиями «знание своего тела», «гигиена тела», «правильное питание», «здоровый образ жизни», «безопасное поведение на дорогах», «вредные привычки», а таких задач в учебниках мало.

Формирование здорового образа жизни на уроках математики возможно с помощью задач и упражнений, условия которых несут информацию по сохранению и укреплению здоровья. В процессе решения таких задач ученик не только усваивает общий способ выполнения действия, но и обдумывает полученный результат. В конце каждой задачи стоит вопрос, который позволяет учащимся осознать ценность здоровья, порождает тревогу за возможность утраты здоровья. Учитель обсуждает с учащимися конкретные положения здорового образа жизни. Математическое представление проблемы сохранения здоровья школьников в виде задач, в сюжете которых содержатся факты из реальной жизни, способны оказать большее влияние, нежели длинная лекция и толстая брошюра о сохранении и укреплении своего здоровья.

Примеры задач для устного счета:

В улыбке участвуют 18 лицевых мышц, а для гримасы недовольства приходится напрягать на 25 мышц больше. Какое количество мышц мы используем для выражения своего плохого настроения? Какое значение имеет улыбка, смех для человека?

Рисовая каша переваривается в желудке 2 часа. Вареная говядина переваривается на 2 часа больше рисовой каши, а жареная свинина переваривается на 6 часов больше говядины. Сколько часов должен работать желудок, чтобы переварить жареную свинину? Какие из продуктов предпочтительно употреблять на ужин и почему?

Для здоровья человеку необходим полноценный сон. Продолжительность сна школьника старших классов $\frac{3}{8}$ суток. Сколько часов должен спать школьник? Недосып плохо влияет на здоровье школьника: он раздражителен, находится в плохом настроении, с трудом выполняет нужные задания на уроках.

Сердце выполняет только $\frac{1}{3}$ работы по прокачиванию крови по кровеносным сосудам человека, а остальную работу выполняют скелетные мышцы. Какую часть работы выполняют скелетные мышцы, осуществляя движение крови по сосудам? Какое значение в этом процессе имеют занятия физкультурой и активный образ жизни?

Примеры заданий для закрепления материала

Блок 1. Здоровое питание

Детям необходимо в среднем потреблять 1800 мл воды в сутки. С пищей они получают $\frac{1}{6}$ часть от общей нормы, остальное - в виде питьевой воды. Сколько воды (мл) дети должны выпивать за сутки?

Детям 11-15 лет необходимо потреблять в день на каждые 10 кг своей массы белков 26 г, жиров 23 г, углеводов 104 г. Сколько должен потреблять белков, жиров, углеводов мальчик 13 лет, имеющий массу 40 кг.

Норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета нейтрализует (уничтожает) 20% витаминов. Сколько мг витаминов ворует у себя Вася Тапочкин, который успел выкурить 2 сигареты на перемене за углом школы?

Блок 2. Наш организм

Пищеварение.

1. За сутки человек выделяет поджелудочного сока 0,6 л, слюны на 0,2 л больше чем желчи, а поджелудочного на 0,5 л больше чем кишечного сока. Сколько литров желудочного сока в сутки выделяет человек?

2. Жареная говядина в желудке человека переваривается 5 часов. Определите время переваривания молока, соленых огурцов, хлеба, воды в желудке человека, если оно составляет соответственно $\frac{3}{10}$, $\frac{7}{5}$, $\frac{4}{15}$, $\frac{1}{30}$ переваривания жареной говядины.

Дыхание.

1. Лежа в спокойном состоянии, человек потребляет 15 л кислорода в час, а при чтении книги про себя кислорода потребляется в 1,16 раза больше, при чтении вслух – в 1,48 раза больше чем в лежачем состоянии. Вычислите потребность кислорода в этих состояниях.

2. Здоровый человек делает в среднем 15 дыханий в минуту. Емкость легких взрослого человека равна приблизительно 0,5 л. Каков вес воздуха, вдыхаемого человеком воздуха в течение суток, если 1 см³ весит 0,0013 г?

Сердце и сосуды.

Кровь составляет $\frac{1}{13}$ массы тела человека. 54% всей крови, находится в кровеносных сосудах, 20% — в печени, 16% — в селезенке, 10% — в подкожных сосудах. Сколько крови находится в кровеносных сосудах, печени, селезенке и подкожных сосудах у вас? (приблизительно возьмите свою массу тела). За одно сокращение сердце человека выталкивает 85 см³ крови. Сколько крови перекачивает сердце человека за 1 мин, за 1 час при пульсе 60.

Рост и масса.

Рост юношей 16 лет, которые занимаются спортом в среднем $170\frac{2}{5}$ см, а у остальных в среднем $163\frac{2}{5}$ см. Масса тела соответственно равна в $2\frac{2}{5}$ кг, $52\frac{4}{5}$ кг. На сколько больше рост и масса юношей, занимающихся спортом?

Сон и отдых

1. Человек спит 8 часов в сутки. Какую часть суток человек спит? Какую часть суток человек бодрствует?

2. Летом в лагере 5 ч мы проводили занятие на природе. Какую часть суток мы проводили на свежем воздухе?

Блок 3. Окружающая среда.

1. В 1 м³ воздуха зимой содержится 4200 бактерий, что составляет 0,75 числа бактерий, содержащихся осенью и летом в 1 м³ воздуха, а весной в 1 м³ воздуха в $1\frac{13}{14}$ раза больше, чем зимой. Определите число бактерий, содержащихся в 1 м³ воздухе весной, летом, осенью.

2. По нормам площадь всех окон должна составлять $\frac{1}{5}$ площади пола классной комнаты. Определите. Достаточно ли света в классе, если в нем 2 окна (замеры сделать для своей классной комнаты).

Блок 4. Вредные привычки.

1. Реши задачу; составляя пропорцию. Выкурив 3 сигареты, человек принимает 2,4 мг яда никотина. Сколько яда примет человек, выкурив за день пачку сигарет (20 шт)?

2. Дым от одной сигареты содержит 5 мг яда никотина. Сколько яда никотина примет человек за один день, выкурив 20 сигарет, если от каждый из них в его организм $\frac{1}{5}$ попадает часть никотина?

Блок 5. Лекарственные растения.

1. лекарственное растения ромашка при сушке теряет 84% массы. Сколько кг ромашек должны собрать школьники, если они обязались высушить и сдать 16 кг этого растения?

2. Из 100 г тыквы можно получить 8 мг витаминов С. Сколько нужно иметь тыквы, чтобы получить 100 мг витамина С.

Интересно и эффективно можно выстраивать и внеурочную деятельность по математике, примером может служить разработка внеклассного мероприятия «Арифметика здоровья» <https://rosuchebnik.ru/material/vneklassnoe-meropriyatie-po-matematike-arifmetika-zdorovya-dlya-uchashchikhsya-5-klassa-6271/>

Цифровые ресурсы:

1. Уроки здоровья в задачах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.festival.1september.ru/articles/568171/

2. Здоровьесберегающие технологии на уроках математики. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.eduvluki.ru/ch/upr/

Естественно-научные предметы.

Изучение предметной области «Естественно-научные предметы» должно обеспечить: овладение экосистемной познавательной моделью и ее применение в целях прогноза экологических рисков для здоровья людей, безопасности жизни, качества окружающей среды.

Предметные результаты изучения предметной области «Естественнонаучные предметы» должны отражать:

Физика:

понимание физических основ и принципов действия (работы) машин и механизмов, средств передвижения и связи, бытовых приборов, промышленных технологических процессов, влияния их на окружающую среду; осознание возможных причин техногенных и экологических катастроф;

осознание необходимости применения достижений физики и технологий для рационального природопользования;

овладение основами безопасного использования естественных и искусственных электрических и магнитных полей, электромагнитных и звуковых волн, естественных и искусственных ионизирующих излучений во избежание их вредного воздействия на окружающую среду и организм человека;

развитие умения планировать в повседневной жизни свои действия с применением полученных знаний законов механики, электродинамики, термодинамики и тепловых явлений с целью сбережения здоровья;

формирование представлений о нерациональном использовании природных ресурсов и энергии, загрязнении окружающей среды как следствие несовершенства машин и механизмов.

Интегрировать вопросы ЗОЖ при изучении Физики можно, например, в темы «Механические явления», «Тепловые явления», «Электрические и магнитные явления», «Квантовые явления», в процессе изучения которых

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать знания о механических явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с приборами и техническими устройствами, для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде; приводить примеры практического использования физических знаний о механических явлениях и физических законах; примеры использования возобновляемых источников энергии; экологических последствий исследования космического пространства;
- использовать знания о тепловых явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с приборами и техническими устройствами, для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде; приводить примеры экологических последствий работы двигателей внутреннего сгорания, тепловых и гидроэлектростанций;
- использовать знания об электромагнитных явлениях в повседневной жизни для обеспечения безопасности при обращении с приборами и техническими устройствами, для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде; приводить примеры влияния электромагнитных излучений на живые организмы;
- использовать полученные знания в повседневной жизни при обращении с приборами и техническими устройствами (счетчик ионизирующих частиц, дозиметр), для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде;
- приводить примеры влияния радиоактивных излучений на живые организмы; понимать принцип действия дозиметра и различать условия его использования;
- понимать экологические проблемы, возникающие при использовании атомных электростанций, и пути решения этих проблем, перспективы использования управляемого термоядерного синтеза.

Биология

Составной частью биологического образования является формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, а значит формирование навыков ЗОЖ. Согласно ФГОС ООО и ПОП ООО, изучение биологии направлено на:

формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью

своему и окружающих, осознание необходимости действий по сохранению биоразнообразия и природных местообитаний видов растений и животных;

формирование представлений о значении биологических наук в решении проблем необходимости рационального природопользования защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды;

освоение приемов оказания первой помощи, рациональной организации труда и отдыха, выращивания и размножения культурных растений и домашних животных, ухода за ними.

В результате изучения курса биологии в основной школе выпускник получит возможность научиться:

- осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.

Возможная тематика и материалы для занятий.

Понятие здоровья, его виды, ЗОЖ изучаются в курсе биологии человека и с первых уроков начинается формирование навыков ЗОЖ.

Внимание учащихся на уроках биологии акцентируется на приоритетные факторы риска и условия образа жизни, влияющих как на здоровье, так и на общее благополучие и способности к получению знаний в настоящем и будущем.

Содержательная составляющая.

На уроках экологии, биологии можно поднимать вопросы о признаках духовного здоровья человека: порядочности, тактичности, гуманизме, духовном богатстве, умении адекватно оценивать ситуацию, особенности понять и оценить точку зрения оппонента, проявлении выдержки, терпения, объективности в споре; об отношении к природе как показателе духовного здоровья человека, экологической ответственности, потребности здорового человека в общении с живыми существами, о недопустимости экологической жёсткости, о проблеме формирования экологической культуры: ценностных ориентаций, знаний, умений экологического характера. Расширять знания физиологических основ процессов жизнедеятельности человека и его гигиены, формировать умения и навыки по оказанию первой доврачебной помощи и самопомощи, элементарным лечебным процедурам и способами ухода за больными, санитарно-эпидемиологическим знаниям, включая принципы и организацию системы здравоохранения в стране, эпидемиологию инфекционных и венерических заболеваний, знания о вредном воздействии на организм человека наркотических и психотропных средств.

Методические приемы:

работа в группах, парах способствует развитию коммуникативных умений, обеспечивает толерантное общение. Можно использовать такой вид деятельности, как минутки здоровья, где показывается необходимость соблюдения режима дня, значимости прогулок на свежем воздухе, правильного питания, правил личной гигиены, положительных эмоций, правильной посадки. Также можно использовать на уроках разнообразные методические приемы: викторина «Здоровье на грядке», да-нетка, удивляйка, ассоциации, снежный ком, четвертый лишний, загадки. Для работы в парах можно предложить вопросы-задания, требующие размышления и объяснения (– почему нежелательно нахождение в спальне большого количества цветов, после ответа правила гигиены сна

с обоснованием; –почему представители пасленовых с одной стороны друзья, а с другой – враги, почему нужно гулять в сосновом лесу, для чего нужна жвачка). Формирование целостного отношения к собственному физическому и духовному здоровью – один из факторов создания устойчивой мотивации на саморазвитие.

В 9-х классах при изучении курса биологии человека на каждом уроке так или иначе затрагиваются вопросы гигиены, профилактики, необходимости вести ЗОЖ. Здесь можно применить такие методические приемы:

1. Объяснить выражения «познай самого себя», «чистый воздух – лучший лекарь». «движение – жизнь».

2. Откорректировать текст и объяснить ошибки.

3. Думаем вместе: Составить схему: «алкоголь и личность», «моя память», «курение и органы» .

4. Закончить фразу «хочешь жить –...».

5. Предложи план профилактических мероприятий.

6. Обоснуй:

а) почему нужно дышать через нос;

б) утренняя зарядка?

7. На приеме у врача ортопеда, окулиста и др.

8. Составь свой психологический портрет.

9. Прием ассоциаций.

10. Сообщение противоречивых фактов (почему кость прочная и хрупкая одновременно), что делать?

11. Составление логических цепочек:

а) неправильная посадка за партой ---- .

б) гиподинамия и органы ----.

12. Создание проблемной ситуации на основе высказываний:

а) Великий русский ученый М.В. Ломоносов утверждал: «Умеренное употребление пищи – мать здоровья». Верно ли это утверждение?

б) Древнегреческий философ Аристотель говорил: «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное безделье».

Обосновать данное высказывание с научной точки зрения.

13. Использовать и ситуационные задачи. Представьте ситуацию, проанализируйте, составьте диалоги, возможно инсценирование. 14 Решение биологических задач практической направленности: определить объем кислорода для учащихся данного класса на 45 мин, определить последствия недостатка и значение .15 Соответствие или эколото: витамин –продукт-значение.

При изучении всех систем органов в курсе биологии 9 класса рассматривается влияние курения, алкоголя и наркотиков на их работу дается задание подобрать пословицы о здоровье к конкретной теме. Интересной формой творческой и исследовательской работы учащихся является подготовка сообщений, написание рефератов. Предлагаемые темы, связанные с вопросами здорового образа жизни и влияния состояния окружающей среды на здоровье человека. «Условия среды и их влияние на организм человека», «К чему приводит алкоголизм?», «Вред курения», «Радиоактивное загрязнение», «Компьютер и подросток».

Мультимедийные материалы с цифрами, фактами, иллюстрациями, фотографиями, видеофрагментами способствуют осознанию учащимися необходимости вести здоровый образ жизни.

<http://www.polezen.ru/interes/anatomy.php> – Человек в цифрах: занимательная анатомия.

<http://school.bakai.ru/?id=newpb041220101544> – бакай-виртуальная школа по биологии.

<http://muzey-factov.ru/tag/biology> – музей фактов о человеке.

<http://www.sci.aha.ru/biodiv/index.htm> – Раздел (Биоразнообразие и охрана природы).

Web-атласа «Здоровье и окружающая среда» <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra00.htm>. –Web-Атлас: «Окружающая среда и здоровье населения России». Комплексный труд, в котором рассматриваются в первую очередь факторы и причины, определяющие здоровье нации. Около 200 сюжетов, более 400 карт и диаграмм

www.molbiol.edu.ru. Анатомия и физиология человека. Научно-популярный сайт. База знаний по биологии человека. Физиология, клеточная биология, генетика, биохимия.

Химия

На уроках химии открываются прекрасные возможности для развития валеологической грамотности учащихся. Стандартом предусматривается:

овладение основами химической грамотности: способностью анализировать и объективно оценивать жизненные ситуации, связанные с химией, навыками безопасного обращения с веществами, используемыми в повседневной жизни; умением анализировать и планировать экологически безопасное поведение в целях сохранения здоровья и окружающей среды.

На уроках химии практически любая изучаемая тема может быть использована для освещения тех или иных фактов, способствующих формированию правильного отношения учеников к своему здоровью. Преподавание химии позволяет органично вписывать принципы здоровьесбережения в темы уроков.

Примеры включения элементов ЗОЖ в тематику курса химии:

Металлы I группы Периодической системы химических элементов Д.И. Менделеева.

Особенно высока связь между дефицитом в организме меди и такими «болезнями века», как: ишемическая болезнь сердца, рак, сахарный диабет, инфаркт миокарда, ожирение. Недостаток меди отрицательно влияет на умственную и физическую активность. Потребность в меди возрастает у детей, беременных женщин, людей пожилого возраста, при стрессах, значительных физических и умственных нагрузках. Особенно высока связь между дефицитом в организме меди и такими «болезнями века», как: ишемическая болезнь сердца, рак, сахарный диабет, инфаркт миокарда,

ожирение. Недостаток меди отрицательно влияет на умственную и физическую активность. Потребность в меди возрастает у детей, беременных женщин, людей пожилого возраста, при стрессах, значительных физических и умственных нагрузках

Соединения щелочных металлов.

$\frac{3}{4}$ четверти пищевого натрия мы получаем не из солонки. Он прячется в консервах. Кетчупах, соусах, сырах, чипсах, соленьях, копчёностях. Конечно натрий присутствует и натуральных продуктах: молоко, мясо, рыба, свекла, сельдерей, минеральной воде. Натрий важен. Он нужен для поддержания водного баланса (и объёма крови), проведения нервных импульсов, мышечных сокращений, работы вкусовых, обонятельных, осязательных рецепторов. Организм человека быстро реагирует на нарушение солевого баланса появлением мышечной слабости, быстрой утомляемостью, потерей аппетита, возникновением неутолимой нужды.

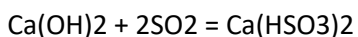
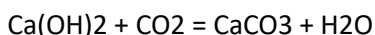
Соединения кальция.

Разнообразные химические соединения попадают в воздух кухни при обработки пищевых продуктов, особенно при жарке.

Все загрязнения воздуха поглощаются пористыми поверхностями – штукатуркой, а в меньшей степени – бетоном – в следствии физического явления адсорбции.

Если кухня побелена мелом, то карбонат кальция вступает во взаимодействие, например, с оксидом серы (IV). В результате выделяется углекислый газ и его концентрация увеличивается.

Побелка известью, напротив, способствует химической очистке воздуха, так как гидроксид кальция вступает во взаимодействие с вредными веществами:



Оксиды углерода (II) и (IV)

Угарный газ опасен, потому что он лишает возможности кровь нести кислород к жизненно важным органам, таким как сердце и мозг. Угарный газ объединяется с гемоглобином, который переносит кислород к клеткам организма, в следствии чего тот становится непригодным для транспортировки кислорода. В зависимости от вдыхаемого количества, угарный газ ухудшает координацию, обостряет сердечно-сосудистые заболевания и вызывает усталость, головную боль, слабость. Влияние угарного газа на здоровье человека зависит от его концентрации и времени воздействия на организм. Концентрация угарного газа в воздухе более 0,1% приводит к смерти в течение одного часа, а концентрация более 1,2% в течении трех минут.

Спирты.

«Вино губит душу людей и их потомство» Л.Н. Толстой Основная цель такого урока показать влияние алкогольных напитков на системы органов и организма в целом. Можно использовать данные регионального Министерства здравоохранения

Фенол.

Большую фенол играет в химической промышленности. Его используют для производства различного рода пластмасс и других синтетических волокон.

По сей день некоторые детские игрушки производятся с добавлением этого вещества, что делает конечный продукт не безопасным для здоровья человека.

Фенол негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, нервную и на другие внутренние органы, такие как почки, печень и др. Во многих странах его использование в производстве товаров домашнего обихода, категорически запрещено в виду его токсичной активности.

Вышеперечисленные факторы, заставляют понять, что от поражения фенолом никто не застрахован. Стоит лишь надеяться, что ваше жилье не было построено с применением такого вещества, что оно не было использовано при производстве полов, которые вы собираетесь купить, что игрушки, которыми играют дети, произведены с отсутствием этого токсина.

Получение и химические свойства альдегидов.

Характеризуем физические свойства низших альдегидов: формальдегид – газ с резким запахом, ацетальдегид – жидкость с запахом прелых яблок. Обращаю внимание на запахи альдегидов: неприятные, действуют на организм человека неблагоприятно, вызывают повышение давления. Однако высшие и ароматические альдегиды имеют приятные запахи. Запах ванили в воздухе (чувствуется в кабинете) человек улавливает при концентрации $2 \cdot 10^{-11}$ г/л (79 млрд. молекул). Приятные запахи действуют на организм положительно, так запахи ванили и лимона понижают давление, запах лимона тонизирует нервную систему, повышает концентрацию внимания, снимает головную боль и усталость. Лечение запахами называется ароматерапией.

На закрепление можно предложить задание. О каком веществе идёт речь?

Представляет собой едкую бесцветную жидкость, кипящую при комнатной температуре. Первичный продукт метаболизма этанола на пути его превращения в уксусную кислоту в организме человека. Один из химических агентов, ответственных за состояние опьянения. Вносит свой вклад в запах спелых фруктов. Используется для получения уксусной кислоты, этилового спирта, лекарственных препаратов (Этаналь).

Жиры.

Холестерин – один из основных жиров. Он содержится во всех клетках нашего тела и используется в качестве строительного материала, однако при большом его содержании в крови холестерин приносит больше вреда, чем пользы.

Сюда же можно отнести и профилактику детского травматизма, несчастных случаев, связанных с неправильным поведением ребенка в различных бытовых ситуациях.

Моделирование химического эксперимента – хорошее дополнение экспериментальной части обучения. Оно позволяет более рационально организовать изучение таких тем по химии, для которых демонстрационный эксперимент невозможен в условиях учебного кабинета (выделение вредных, ядовитых веществ, отсутствие дорогостоящих, редких реактивов, демонстрация взрывчатых веществ, моделирование промышленных реакторов для производства химических веществ и др.). Интерактивная демонстрация химического опыта в такой ситуации может оказаться единственным техническим средством, которое позволит обеспечить оптимальные условия восприятия изучаемого материала. Благодаря эффективности и зрелищности, опасных для жизни и здоровья демонстрируемых экспериментов у школьников формируется бережное отношение к собственному здоровью, обостряется зрительное восприятие, повышается концентрация внимания, улучшается понимание и запоминание материала.

Интернет-ресурсы

Химия

<http://school-collection.edu.ru/> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://him.1september.ru/> – электронная версия газеты «Химия» приложение к «1 сентября».

<http://pedsovet.org/> – Педсовет.org. Живое пространство образования. Интернет-ресурс содержит теоретические и практические материалы для проведения уроков, внеклассных мероприятий.

<http://www.uroki.net/> - UROKI.NET. На страницах этого сайта Вы найдете поурочное и тематическое планирование, открытые уроки, сценарии школьных праздников классные часы, методические разработки, конспекты уроков, лабораторные, контрольные работы и множество других материалов

<http://festival.1september.ru/subjects/4/> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Разработки уроков по химии

<http://som.fsio.ru/subject.asp?id=10000755> – Сетевое объединение методистов – это сайт, предназначенный для методической поддержки учителей-предметников. В нем размещаются различные материалы по химии: методические разработки уроков, лабораторные работы, тесты и контрольные работы, олимпиады, видеоопыты, химические задачи, интернет-учебники по химии и многое другое

Технология

Во ФГОС сказано, что «Изучение предметной области "Технология" должно обеспечить: развитие инновационной творческой деятельности обучающихся в процессе решения прикладных учебных задач; активное использование знаний, полученных при изучении других учебных предметов, и сформированных универсальных учебных действий; совершенствование умений выполнения учебно-исследовательской и проектной деятельности; формирование представлений о социальных и этических аспектах нацеленного научно-технического прогресса; формирование способности придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту; демонстрировать экологическое мышление в разных формах деятельности».

При изучении раздела «Кулинария», на уроках по темам: «Физиология питания», «Кисломолочные продукты и блюда из них», «Первичная обработка мяса» и т.д. учащиеся знакомятся с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей. Обращается внимание учащихся на необходимость своевременного и сбалансированного питания. Школьники учатся составлять меню с учетом требований к здоровому питанию, получают необходимые сведения о процессах, происходящих с пищей во время ее приготовления. Проводится работа по повышению культуры приема пищи, а также соблюдению основных гигиенических требований. В ходе изучения тем «Цветы в доме и приусадебном хозяйстве» учащиеся знакомятся с разновидностями комнатных и приусадебных декоративных растений, их положительном влиянии на эмоционально-психологическое состояние людей.

При изучении тем по материаловедению и раздела «Изготовление одежды» учащиеся знакомятся с натуральными, искусственными и химическими волокнами, из которых изготавливают ткани, их свойствами, применением и влиянием на здоровье человека.

Большое значение на уроках технологии имеет соблюдение правил т/б и санитарно-гигиенических требований, которые направлены на предупреждение травматизма и сохранение здоровья учащихся.

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей. Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать: Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических

нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; Информация об изменениях: Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644 в подпункт 5 внесены изменения См. текст подпункта в предыдущей редакции;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы безопасности жизнедеятельности

Понятийная база и содержание курса ОБЖ основаны на положениях федеральных законов Российской Федерации и других нормативно-правовых актов в области безопасности личности, общества и государства и реализует комплексный подход к наполнению содержания для формирования у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности, индивидуальной системы здорового образа жизни и антитеррористического поведения. Целью курса является формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение ими навыков сохранять жизнь и здоровье в повседневной жизни и в неблагоприятных и опасных условиях, умения оказывать само- и взаимопомощь. Содержание курса включает теорию и практику здорового образа жизни и защиты человека в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, а также теорию и практику оказания первой медицинской помощи. Изучение курса позволяет обучающимся получить систематизированное представление о личном здоровье, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, об оценке влияния их последствий на здоровье и жизнь человека и о выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей. Структурно программа курса «Основы безопасности жизнедеятельности» для основного общего образования состоит из двух разделов: безопасность человека в опасных и чрезвычайных ситуациях; основы медицинских знаний и здорового образа жизни. Учебные вопросы распределяются с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и уровня их подготовки по другим основным образовательным программам. Согласно ФГОС образовательная область «Безопасности жизнедеятельности» предназначена для:

формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения в условиях чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни; 3) понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, в том числе от экстремизма и терроризма;

понимание необходимости подготовки граждан к защите Отечества; 6) формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курение и нанесение иного вреда здоровью;

формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;

знание основных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера, включая экстремизм и терроризм, и их последствий для личности, общества и государства;

знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

умение оказать первую помощь пострадавшим;

умение предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их проявления, а также на основе информации, получаемой из различных источников, готовность проявлять предосторожность в ситуациях неопределенности;

умение принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

овладение основами экологического проектирования безопасной жизнедеятельности с учетом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

Основная задача ОБЖ – подготовить обучаемых к безопасному поведению в повседневной жизни, в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера, сформировать у них навыки здорового образа жизни и умения в оказании первой медицинской помощи при различных видах травм и повреждениях, поэтому тематика ЗОЖ присутствует в содержании почти всего курса, но особенно прослеживается в следующих разделах:

1. Защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях. Содержание раздела обеспечивает последовательное наращивание информации о наиболее вероятных опасных ситуациях, с которыми может встретиться человек в повседневной жизни с учетом сферы его деятельности. Применительно к каждой опасной ситуации даются характеристика опасности и правила поведения, обеспечивающего безопасность или минимизирующего возможный ущерб. Раздел включает такие жизненно важные направления, как:

- безопасное поведение дома;
- пожарная безопасность;
- безопасное участие в дорожном движении;
- безопасное поведение на воде; - безопасное поведение в общественных местах;
- безопасное поведение в ситуациях криминогенного характера;

- безопасное поведение в природных условиях;
- принципы и правила действий человека в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера, меры по защите населения от их последствий;
- защита населения от опасностей, возникающих в условиях социальных конфликтов, при ведении военных действий или вследствие этих действий. В разделе излагаются сведения о Единой государственной системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций, о государственных и общественных органах, обеспечивающих безопасность жизнедеятельности.

2. Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи. Содержание раздела включает сведения о наиболее распространенных заболеваниях, основных факторах риска, их причинах, связи с образом жизни. Представлена информация по основным инфекционным заболеваниям и их профилактике. Излагаются меры по профилактике травм в школьном возрасте, об оказании первой медицинской помощи при повреждениях в опасных и чрезвычайных ситуациях: при отравлениях, ожогах и обморожениях, ушибах, растяжениях, ранениях, кровотечениях, переломах, поражении электрическим током и молнией. Даются представления о проведении экстренной реанимационной помощи.

3. Современный комплекс проблем безопасности. В качестве основных вопросов рассматриваются:

- проблемы безопасности сферы жизни и жизнедеятельности человека;
- проблемы глобальной безопасности, основы подходов к разрешению конфликтных ситуаций;
- национальная безопасность, ее особенности, проблемы и концепция национальной безопасности России. Распределение тематики курса по классам соответствует возрастным особенностям и возможностям учащихся по освоению материала, их подготовке по другим предметам общего образования.

Интернет-ресурсы.

Среди множества интернет-ресурсов можно выделить сайт ОБЖ. Ру, где представлена актуальная информация для всех участников образовательного процесса. Там представлены разработки уроков, новостная и справочная информация множество дополнительных материалов.

<http://www.obzh.ru/>

Полезные ссылки по ЗОЖ:

takzdorovo.ru – Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

https://traditio-ru.org/Здоровый_образ_жизни – Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

https://omp.ucoz.com/index/zdorovyj_obraz_zhizni/0-207 – Здоровый образ жизни
Материал из свободной русской энциклопедии «Традиция».

<https://rodtr.ru/blogs/what-is/> – Что есть трезвость.

<https://www.alco-pravda.info/sites.htm> – Правда об алкоголе.

<https://rg.ru/2011/02/08/antitabak-site-dok.html> – Национальная антитабачная концепция.

<https://www.galileo-tv.ru/node/2097> – Эксперимент доказывающий вред курения.

<http://freeofsmoking.narod.ru/links.html> – Избавляемся от курения.

<https://www.notodrugs.ru/download/> – Фонд «За мир без наркотиков».

Во ФГОС ООО в п. III. Требования к структуре основной образовательной программы основного общего образования говорится, что «основная образовательная программа основного общего образования определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательной деятельности при получении основного общего образования и направлена на сохранение и укрепление здоровья обучающихся» и «реализуется через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

«Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, физкультурно-спортивное и оздоровительное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное) в таких формах, как кружки, художественные студии, спортивные клубы и секции, юношеские организации, краеведческая работа, научно-практические конференции, школьные научные общества, олимпиады, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики, военно-патриотические объединения и т. д».

Основой для составления программы внеурочной деятельности может послужить:

Авторская программа: А.Г. Макеева Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5/6 и 7/8 классы – М. «Просвещение». 2013, согласно которой программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Формирование культуры здоровья» может состоять из следующих модулей

1. «Питание» – Важность завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания. Игровой проект «Шведский стол». Информационный проект «Правильное питание – мифы и реальность». Игровой проект «Вкусное путешествие в прошлое».

2. «Ценность здоровья» Дискуссионный клуб «Что такое здоровье». Обсуждение «Лестница достижений». Дискуссионный клуб «Экономика здоровья». Дискуссионный клуб «Тот, кому нужна моя помощь».

3. «Физическая активность» Роль физических нагрузок и двигательной активности в жизни человека. Особенности телосложения (конституции) человека при выборе вида спорта. Игровой проект «Физкульт – ура!».

4. «Профилактика зависимого поведения». Представление о положительных качествах человека. Негативное влияние психоактивных веществ на здоровье, социальный статус и способности человека. Негативное воздействие курения на человека. Дискуссионный клуб «Потребность и зависимость».

5. «Социальное здоровье». Необходимость бережного и внимательного отношения к близким людям. Правила межличностного общения и успешной коммуникации. Личная ответственность за дружбу. Модели поведения в конфликтной ситуации. Игровой проект «Умей властвовать собой». Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству». Дискуссионный клуб «Отцы и дети». Творческий проект «Мой город».

Кроме обязательных в общеобразовательных организациях могут реализовываться курсы, тематика которых формируется участниками образовательных отношений. примером может служить курс «Здорово быть здоровым» под ред. Г.Г. Онищенко издательства «Просвещение». В пособиях комплекта «Здорово быть здоровым» последовательно освещаются вопросы возрастного и социального развития детей, гигиены, режима дня, физической активности и правильного питания.

Использование комплекта позволит учителю:

сформировать у детей представления о здоровом образе жизни;

выработать у детей навыки, необходимые каждому современному человеку, по сохранению физического, психического и нравственного здоровья;

создать условия для формирования у детей позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни;

обеспечить комфортную и успешную адаптацию детей в урочное время на разных этапах школьного обучения и во внеурочной жизни.

Среди требований к ООП названо: «Основная образовательная программа основного общего образования должна содержать три раздела: целевой, содержательный и организационный. Содержательный раздел должен определять общее содержание основного общего образования и включать, в том числе:

программу воспитания и социализации обучающихся при получении основного общего образования, включающую такие направления, как духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни».

При обозначении требований к Программе воспитания и социализации обучающихся при получении констатируется, что она «должна быть построена на основе базовых национальных ценностей российского общества, таких, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество и направлена на формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования;

Обеспечить:

осознание обучающимися ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

формирование установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей;

осознанное отношение обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания;

формирование знаний о современных угрозах для жизни и здоровья людей, в том числе экологических и транспортных, готовности активно им противостоять;

овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены;

формирование готовности обучающихся к социальному взаимодействию по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического, профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ, профилактики инфекционных заболеваний; убежденности в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения;

осознание обучающимися взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;

необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения содержать:

направления деятельности по духовно-нравственному развитию, воспитанию и социализации, профессиональной ориентации обучающихся, здоровьесберегающей деятельности и формированию экологической культуры обучающихся, отражающие специфику организации, осуществляющей образовательную деятельность, запросы участников образовательных отношений; ...

модели организации работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, включающие в том числе рациональную организацию учебной деятельности и образовательной среды, физкультурно-спортивной и оздоровительной работы, профилактику употребления психоактивных веществ обучающимися, профилактику детского дорожно-транспортного травматизма, организацию системы просветительской и методической работы с участниками образовательных отношений;

описание деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся.

Образец 1

1.Пояснительная записка.

Нормативно-правовой и документальной основой программы воспитания и социализации обучающихся являются:

Закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее — Стандарт);

Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников (далее — Концепция);

Конвенция о правах ребенка.

Обеспечена преемственность с программой духовно-нравственного развития и воспитания, обучающихся на начальной ступени общего образования.

Данная программа содержит теоретические положения и методические рекомендации по организации целостного пространства духовно-нравственного развития учащихся, учитывает возрастные особенности, разработана с учетом отечественных воспитательных традиций, базовых российских ценностей и современных социокультурных условий. Психологические особенности подростков 11 – 15 лет свидетельствуют о личностной нестабильности, особой форме самосознания, углублении в свой собственный внутренний мир; стремлении самореализоваться и складывающихся этических нормах поведения, поэтому воспитанию подростка будет способствовать развитие социализации личности.

Социализация личности – сложное социальное явление, которое длится в течение всей жизни конкретного человека и которое рассматривается учеными, как процесс, и отношение, и способ, и результат личностного развития человека в социуме, общении и деятельности.

В целях объединения усилий школы, семьи, общественности, в духовно-нравственном воспитании детей, в развитии внутреннего содержания каждого ребенка, формировании образа выпускника, а также выработки единых подходов в воспитании и социализации обучающихся и разработана данная Программа.

2. Цель и задачи воспитания и социализации обучающихся

Целью воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования является социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Задачи:

В области формирования личностной культуры:

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной, общественно полезной;
- формирование основ нравственного самосознания личности (совести) — способности подростка формулировать собственные нравственные обязательства, осуществлять нравственный самоконтроль, требовать от себя выполнения моральных норм, давать нравственную оценку своим и чужим поступкам;
- формирование морали — осознанной обучающимся необходимости поведения, ориентированного на благо других людей и определяемого традиционными представлениями о добре и зле, справедливом и несправедливом, добродетели и пороке, должном и недопустимом;
- развитие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие способности открыто выражать и аргументированно отстаивать свою нравственно оправданную позицию, проявлять критичность к собственным намерениям, мыслям и поступкам;
- жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата;
- формирование творческого отношения к учёбе, труду, социальной деятельности на основе нравственных ценностей и моральных норм;

- осознание подростком ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для формирования экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.

В области формирования социальной культуры:

- формирование российской гражданской идентичности, включающей в себя идентичность члена семьи, школьного коллектива, территориально-культурной общности, этнического сообщества, российской гражданской нации;
- развитие навыков и умений организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими и младшими в решении лично и социально значимых проблем на основе знаний, полученных в процессе образования;
- формирование у подростков социальных компетенций, необходимых для конструктивного, успешного и ответственного поведения в обществе.

В области формирования семейной культуры:

- укрепление отношения к семье как основе российского общества;
- формирование представлений о значении семьи для устойчивого и успешного развития человека;
- укрепление у обучающегося уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- знание традиций своей семьи, культурно-исторических и этнических традиций семьи своего народа, других народов России.

3. Этапы организации социализации обучающихся, совместной деятельности ОУ с предприятиями, общественными организациями, системой дополнительного образования, иными социальными субъектами

Социальные ожидания подростков связаны с успешностью, признанием со стороны семьи и сверстников, состоятельностью и самостоятельностью в реализации собственных замыслов. Это обстоятельство учитывается при организации целенаправленной социальной деятельности обучающихся, которая должна быть обеспечена сформированной социальной средой школы и укладом школьной жизни. Организация социального воспитания обучающихся осуществляется в последовательности следующих этапов.

Организационно-административный этап (ведущий субъект — администрация школы) включает:

- создание среды школы, поддерживающей созидательный социальный опыт обучающихся, формирующей конструктивные ожидания и позитивные образцы поведения;
- формирование уклада и традиций школы, ориентированных на создание системы общественных отношений обучающихся, учителей и родителей в духе гражданско-патриотических ценностей, партнёрства и сотрудничества, приоритетов развития общества и государства;
- развитие форм социального партнёрства с общественными институтами и организациями для расширения поля социального взаимодействия обучающихся;
- адаптацию процессов стихийной социальной деятельности обучающихся средствами целенаправленной деятельности по программе социализации;
- координацию деятельности агентов социализации обучающихся — сверстников, учителей, родителей, сотрудников школы, представителей общественных и иных организаций для решения задач социализации;
- создание условий для организованной деятельности школьных социальных групп;

- создание возможности для влияния обучающихся на изменения школьной среды, форм, целей и стиля социального взаимодействия школьного социума;
- поддержание субъектного характера социализации обучающегося, развития его самостоятельности и инициативности в социальной деятельности.

Организационно-педагогический этап (ведущий субъект — педагогический коллектив школы) включает:

- обеспечение целенаправленности, системности и непрерывности процесса социализации обучающихся;
- обеспечение разнообразия форм педагогической поддержки социальной деятельности, создающей условия для личностного роста обучающихся, продуктивного изменения поведения;
- создание в процессе взаимодействия с обучающимися условий для социальной деятельности личности с использованием знаний возрастной физиологии и социологии, социальной и педагогической психологии;
- создание условий для социальной деятельности обучающихся в процессе обучения и воспитания;
- обеспечение возможности социализации обучающихся в направлениях адаптации к новым социальным условиям, интеграции в новые виды социальных отношений, самоактуализации социальной деятельности;
- определение динамики выполняемых обучающимися социальных ролей для оценивания эффективности их вхождения в систему общественных отношений;
- использование социальной деятельности как ведущего фактора формирования личности обучающегося;
- использование роли коллектива в формировании идейно-нравственной ориентации личности обучающегося, его социальной и гражданской позиции;
- стимулирование сознательных социальных инициатив и деятельности обучающихся с опорой на мотив деятельности (желание, осознание необходимости, интерес и др.).

Этап социализации обучающихся включает:

- формирование активной гражданской позиции и ответственного поведения в процессе учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности обучающихся;
- усвоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих возрасту обучающихся в части освоения норм и правил общественного поведения;
- формирование у обучающегося собственного конструктивного стиля общественного поведения в ходе педагогически организованного взаимодействия с социальным окружением;
- достижение уровня физического, социального и духовного развития, адекватного своему возрасту;
- умение решать социально-культурные задачи (познавательные, морально-нравственные, ценностно-смысловые), специфичные для возраста, обучающегося;
- поддержание разнообразных видов и типов отношений в основных сферах своей жизнедеятельности: общение, учёба, игра, спорт, творчество, увлечения (хобби);
- активное участие в изменении школьной среды и в изменении доступных сфер жизни окружающего социума;
- регулярное переосмысление внешних взаимодействий и взаимоотношений с различными людьми в системе общественных отношений, в том числе с использованием дневников самонаблюдения и электронных дневников в Интернет;
- осознание мотивов своей социальной деятельности;

- развитие способности к добровольному выполнению обязательств, как личных, так и основанных на требованиях коллектива; формирование моральных чувств, необходимых привычек поведения, волевых качеств;

- владение формами и методами самовоспитания: самокритика, самовнушение, самообязательство, самопереключение, эмоционально-мысленный перенос в положение другого человека.

Миссия школы в контексте социальной деятельности на ступени основного общего образования — дать обучающемуся представление об общественных ценностях и ориентированных на эти ценности образцах поведения через практику общественных отношений с различными социальными группами и людьми с разными социальными статусами.

4. Формы деятельности

В деятельности по формированию социальной среды школы, воспитания и социализации, обучающихся используются следующие формы деятельности:

1. Создание воспитывающего уклада школьной жизни:

- организация самоуправления в классе (в школе), поощрение талантливых детей, использование школьных традиций:

игровые программы, викторины, конкурсы (Соблюдай ПДД, Зимние праздники, День Здоровья и др.);

сотрудничество с социальными партнерами: учреждениями дополнительного образования, культуры, спорта, а также школами, детскими дошкольными учреждениями района;

- организация деятельности научного общества (совместная деятельность учителей и учащихся);

- деятельность детских объединений: «Солнечная страна»-(1-4 кл.); «Истоки»- (5- 7 кл.); «Мы»-(8-11 кл.); школы (Работа Управляющего совета школы).

2. Коллективное планирование, подготовка, проведение и анализ общешкольных событий:

- фольклорные праздники, выставки различной направленности, научно-исследовательские проекты, конференции;

- День Победы, День защитника Отечества, День освобождения села, города Зубцова; города Твери, Встречи с ветеранами, День Матери, День Пожилого человека, 8 марта, Новый год и др.

3. Включение учащихся в социально-значимую деятельность:

- формирование и развитие навыков проектной деятельности (разработка или участие в социальных проектах);

- направления социально-значимой деятельности: трудовые акции — «Чистый двор», акции милосердия «Спешите делать добро», «Ветеран живет рядом» и др.

- соблюдение школьных традиций: День Победы, День Здоровья, посвященный Дню защитника Отечества, День освобождения села, День Учителя, День Знаний, День Пожилого человека, 8 марта, Новый год, месячник Здорового образа жизни и др.

4. Реализация воспитательного потенциала познавательной деятельности.

Воспитательный потенциал урока реализуется через содержание учебных предметов, воспитательными задачами которых являются: воспитание эстетических чувств и эстетического отношения к действительности, понимание духовной сущности произведений культуры, формирование

нравственного сознания и эстетического вкуса школьников, воспитание интереса к предмету, эмоционально-ценностного отношения к искусству, развитие эмоциональной сферы и личностных качеств.

5. Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности.

Виды деятельности по воспитанию и социализации обучающихся, способствующие формированию и развитию духовно-нравственных ценностей, и формы их реализации:

- познавательная деятельность: олимпиады, марафоны; беседы, деятельность научных объединений, экскурсии, приобщение обучающихся к культурным ценностям прошлого и настоящего, воспитание ценностного отношения к культуре и истории своей страны;
- проблемно-ценностное общение: проведение этических бесед и бесед по проблемам толерантности, патриотизма, гражданственности; реализация социально значимых проектов; праздники семейных традиций;
- игровая деятельность: организация воспитывающих, познавательных, ролевых игр, способствующих личностному росту учащихся;
- трудовая деятельность: трудовые десанты, акции в школе, микрорайоне, городе, «Чистая школа», «Чистый двор», развитие самостоятельности, бережного отношения к результатам своего и чужого труда, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам; встреч с представителями различных профессий, формирование представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- художественное творчество: работа кружков, студий; взаимодействие с учреждениями культуры; подготовка и проведение школьных смотров, фестивалей;
- спортивно-оздоровительная деятельность: проведение школьных спортивных праздников, посвященных знаменательным датам, соревнований, участие в районных и городских соревнованиях и спартакиадах, использование здоровье сберегающего потенциала урочной и внеурочной деятельности, работа кабинета Здоровья и спортивных секций, сотрудничество со спортивными школами для физического развития и оздоровления обучающихся;
- туристско-краеведческая деятельность: работа школьной Комнаты Боевой Славы изучение истории школы, родного края, истории страны; организация исследовательской деятельности; участие в школьных, региональных краеведческих мероприятиях.

6. Формирование ученического коллектива.

- создание условий для формирования и развития детского самоуправления;
- игры и тренинги, внутриклассные и общешкольные КТД, направленные на сплочение классных коллективов школьного коллектива в целом;
- включение учеников в активные формы деятельности (коллективные, групповые, индивидуальные; группы сменного и постоянного состава: Совет дела, Совет старшеклассников. На заседаниях Совета старшеклассников планируется деятельность по организации рейдов «Внешний вид», «Учебные принадлежности», «Самый лучший классный уголок», по организации школьных добровольческих акций, по анализу роли каждого классного коллектива в общешкольных делах, по сбору материалов в «Летопись школы», Комната Боевой Славы. Результаты рейдов отражаются в «Молниях» пресс-центра Совета старшеклассников. Члены Совета старшеклассников информируют свои классные коллективы о планировании общешкольной деятельности.

7. Социальное партнерство школы и семьи.

Связь с Управляющим Советом школы:

- классные родительские собрания, индивидуальные консультации;
- общешкольные тематические родительские собрания;

– индивидуальная работа с семьями.

Индивидуальная работа с семьями «трудных» учащихся проводится педагогическим коллективом и администрацией школы совместно с педагогом-психологом школы, социальными педагогами, инспектором ИДН, врачами-специалистами, классными родительскими комитетами.

Совместные мероприятия детей и родителей (День матери, концерты, выставки, спортивные соревнования с участием учащихся, педагогов, родителей) и т. д.

Взаимодействие школы и семьи предполагает установление заинтересованного диалога и сотрудничества, перерастающего в активную помощь, направленную на обеспечение главной функции воспитательной деятельности – развитие и целостность личности.

5. Основные формы организации педагогической поддержки социализации обучающихся.

Педагогическая поддержка социализации осуществляется в процессе обучения, создания дополнительных пространств самореализации обучающихся с учётом урочной и внеурочной деятельности, а также форм участия специалистов и социальных партнёров по направлениям социального воспитания, методического обеспечения социальной деятельности и формирования социальной среды школы. Основными формами педагогической поддержки социализации являются ролевые игры, социализация обучающихся в ходе познавательной деятельности, социализация обучающихся средствами общественной и трудовой деятельности

Ролевые игры.

Структура ролевой игры только намечается и остаётся открытой до завершения работы. Участники принимают на себя определённые роли, обусловленные характером и описанием проекта. Это могут быть литературные персонажи или выдуманные герои. Игроки могут достаточно свободно импровизировать в рамках правил и выбранных персонажей, определяя направление и исход игры. По сути, сам процесс игры представляет собой моделирование группой обучающихся той или иной ситуации, реальной или вымышленной, имеющей место в историческом прошлом, настоящем или будущем.

Для организации и проведения ролевых игр различных видов (на развитие компетенций, моделирующих, социодраматических, идентификационных, социометрических и др.) могут быть привлечены родители, представители различных профессий, социальных групп, общественных организаций и другие значимые взрослые.

Педагогическая поддержка социализации обучающихся в ходе познавательной деятельности.

Познавательная деятельность обучающихся, организуемая в рамках системно-деятельностного подхода, предполагает в качестве основных форм учебного сотрудничества сотрудничество со сверстниками и с учителем. Социальный эффект такого сотрудничества рассматривается как последовательное движение обучающегося от освоения новых коммуникативных навыков до освоения новых социальных ролей. Методы педагогической поддержки социальной деятельности в рамках познавательной деятельности направлены на поддержку различных форм сотрудничества и взаимодействия в ходе освоения учебного материала.

Педагогическая поддержка социализации обучающихся средствами общественной деятельности.

Социальные инициативы в сфере общественного самоуправления позволяют формировать у обучающихся социальные навыки и компетентности, помогающие им лучше осваивать сферу общественных отношений. Социально значимая общественная деятельность связана с развитием гражданского сознания человека, патриотических чувств и понимания своего общественного долга. Направленность таких социальных инициатив определяет самосознание подростка как гражданина и участника общественных процессов.

Спектр социальных функций, обучающихся в рамках системы школьного самоуправления очень широк. В рамках этого вида деятельности, обучающиеся должны иметь возможность:

- участвовать в принятии решений Управляющего совета школы;
- решать вопросы, связанные с самообслуживанием, поддержанием порядка, дисциплины, дежурства и работы в школе;
- контролировать выполнение обучающимися основных прав и обязанностей;
- защищать права обучающихся на всех уровнях управления школой.

Деятельность органов ученического самоуправления в школе создаёт условия для реализации обучающимися собственных социальных инициатив, а также:

- придания общественного характера системе управления образовательным процессом;
- создания общешкольного уклада, комфортного для учеников и педагогов, способствующего активной общественной жизни школы.

Важным условием педагогической поддержки социализации обучающихся является их включение в общественно значимые дела, социальные и культурные практики. Организация и проведение таких практик могут осуществляться педагогами совместно с родителями обучающихся, квалифицированными представителями общественных и традиционных религиозных организаций, учреждений культуры.

Педагогическая поддержка социализации обучающихся средствами трудовой деятельности.

Трудовая деятельность как социальный фактор первоначально развивает у обучающихся способности преодолевать трудности в реализации своих потребностей. Но её главная цель — превратить саму трудовую деятельность в осознанную потребность. По мере социокультурного развития обучающихся труд всё шире используется для самореализации, созидания, творческого и профессионального роста.

При этом сам характер труда обучающегося должен отражать тенденции индивидуализации форм трудовой деятельности, использование коммуникаций, ориентацию на общественную значимость труда и востребованность его результатов. Уникальность, авторский характер, деятельность для других должны стать основными признаками различных форм трудовой деятельности как формы социализации личности. Добровольность и безвозмездность труда, элементы волонтерства позволяют соблюсти баланс между конкурентно-ориентированной моделью социализации будущего выпускника и его социальными императивами гражданина.

Социализация обучающихся средствами трудовой деятельности должна быть направлена на формирование у них отношения к труду как важнейшему жизненному приоритету. В рамках такой социализации организация различных видов трудовой деятельности обучающихся (трудовая деятельность, связанная с учебными занятиями, ручной труд, занятия в учебных мастерских, общественно-полезная работа, профессионально ориентированная производственная деятельность и др.) может предусматривать привлечение для проведения отдельных мероприятий представителей различных профессий, прежде всего из числа родителей обучающихся.

6. Организация работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни.

Модуль 1 – комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;

- умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективного использования индивидуальных особенностей работоспособности;

- знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

Модуль 2 – комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, выбор соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов;

- представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов;

- потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой;

- умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности, включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом.

Для реализации этого модуля необходима интеграция с курсом физической культуры.

Модуль 3 – комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом собственных индивидуальных особенностей;

- навыки работы в условиях стрессовых ситуаций;

- владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения;

- навыки самоконтроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях;

- представления о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний;

- навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни;

- навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением.

В результате реализации данного модуля, обучающиеся должны иметь чёткие представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Формирование осознанного отношения к собственному здоровью, устойчивых представлений о здоровье и здоровом образе жизни; факторах, оказывающих позитивное и негативное влияние на здоровье; формирование личных убеждений, качеств и привычек, способствующих снижению риска здоровью в повседневной жизни, включает несколько модулей.

Модуль 4 – комплекс мероприятий, позволяющих сформировать у обучающихся:

- представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания;

- знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа;

- интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа; чувство уважения к культуре своего народа, культуре и традициям других народов.

В результате реализации данного модуля обучающиеся должны быть способны самостоятельно оценивать и контролировать свой рацион питания с точки зрения его адекватности и соответствия образу жизни (учебной и внеучебной нагрузке).

Модуль 5 – комплекс мероприятий, позволяющих провести профилактику разного рода зависимостей:

- развитие представлений подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему; расширение знаний, обучающихся о правилах здорового образа жизни, воспитание готовности соблюдать эти правила;

- формирование адекватной самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния; формирование умений оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;

- формирование представлений о наркотизации как поведении, опасном для здоровья, о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;

- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;

- ознакомление подростков с разнообразными формами проведения досуга; формирование умений рационально проводить свободное время (время отдыха) на основе анализа своего режима;

- развитие способности контролировать время, проведённое за компьютером.

Модуль 6 – комплекс мероприятий, позволяющих овладеть основами позитивного коммуникативного общения:

- развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях;

- развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;

- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.

7. Планируемые результаты воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования.

Таблица 1 – Основные направления, ценностные установки и планируемые результаты воспитательной деятельности

Направление воспитания	Ценностные установки	Планируемые результаты воспитательной деятельности
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Любовь к России, её истории, родному языку, своему народу, традициям, краю, служение Отечеству; правовое государство, гражданское общество, закон и правопорядок, поликультурный мир, свобода личная и национальная, доверие к людям, институтам государства и гражданского общества	<p>1. Сформировано ценностное отношение к России, своему народу, краю, государственной символике, законам РФ, родному языку, народным традициям, старшему поколению.</p> <p>2. Обучающиеся имеют представления об институтах гражданского общества, о государственном устройстве и структуре российского общества, о традициях и культурном достоянии своего края, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга.</p> <p>3. Обучающиеся имеют опыт ролевого взаимодействия и реализации гражданской, патриотической позиции.</p> <p>4. Обучающиеся имеют опыт социальной и межкультурной коммуникации.</p> <p>5. Обучающиеся имеют представления о правах и обязанностях человека, семьянина, товарища.</p> <p>6. Обучающиеся получают первоначальный опыт участия в гражданской жизни.</p>
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания	Нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение равноправие, семья; ответственность и чувство долга; забота и помощь, мораль; честность; забота о старших и младших; свобода совести и вероисповедания; толерантность, представление о вере, нравственности; духовной культуре и светской этике; стремление к развитию духовности	<p>1. Обучающиеся имеют представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, в том числе об этических нормах взаимоотношений в семье, между поколениями, этносами, носителями разных убеждений, представителями социальных групп.</p> <p>2. Обучающиеся имеют нравственно-этический опыт взаимодействия с людьми разного возраста.</p> <p>3. Обучающиеся уважительно относятся к традиционным религиям.</p> <p>4. Обучающиеся равнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, оказавшемуся в трудной ситуации.</p> <p>5. Формируется способность эмоционально реагировать на негативные проявления в обществе, анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей.</p> <p>6. Обучающиеся знают традиции своей семьи и образовательного учреждения, бережно относятся к ним.</p>

3. Воспитание трудолюбия, сознательного творческого отношения к образованию, труду и жизни, подготовка к сознательному выбору профессии.	Уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремленность и настойчивость, бережливость, трудолюбие, самоопределение, самообразование, трудовое законодательство.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сформировано ценностное отношение к труду и творчеству. 2. Обучающиеся имеют представления о различных профессиях, трудовом законодательстве. 3. Обучающиеся обладают навыками трудового творческого сотрудничества с людьми разного возраста. 4. Обучающиеся осознают приоритет нравственных основ труда, творчества, создания нового. 5. Обучающиеся имеют начальный опыт участия в различных видах деятельности. 6. Обучающиеся мотивированы к самореализации в творчестве, познавательной, общественно полезной деятельности. 7. Сформированы первоначальные профессиональные намерения и интересы.
4. Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни.	Здоровьесбережение, родная земля; заповедная природа; планета Земля; экологическое сознание, экологическая культура	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся имеют первоначальный опыт эстетического, эмоционально-нравственного отношения к природе. 2. Обучающиеся имеют знания о традициях нравственно-этического отношения к природе в культуре народов России, нормах экологической этики. 3. У обучающихся сформирован первоначальный опыт участия в природоохранной деятельности в школе. 4. У обучающихся есть личный опыт участия в экологических инициативах, проектах. 5. Обучающиеся знают и выполняют санитарно-гигиенические правила, соблюдают здоровьесберегающий режим.
5. Воспитание ценностного отношения к прекрасному; формирование основ эстетической культуры (эстетическое воспитание)	Красота; гармония; духовный мир человека; эстетическое развитие, ценности, самовыражение в творчестве и искусстве	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающиеся имеют представления об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры. 2. Обучающиеся имеют опыт эмоционального постижения народного творчества, этнокультурных традиций, фольклора народов России. 3. У обучающихся есть опыт эстетических переживаний, наблюдений, отношения к окружающему миру и самому себе; самореализации в различных видах творческой деятельности. 4. Обучающиеся мотивированы к реализации эстетических ценностей в образовательном учреждении и семье.

6. Воспитание социальной ответственности и компетентности.	Самостоятельность, ответственность, организованность, взаимопонимание	1. Обучающиеся умеют дифференцировать, принимать или не принимать информацию. 2. Обучающиеся понимают свою принадлежность к социальным общностям (семья, коллектив, сообщество и др.) 3. Обучающиеся умеют вести дискуссию по социальным вопросам, обосновывать свою гражданскую позицию, вести диалог, достигать взаимопонимания. 4. Обучающиеся знают различные общественные и профессиональные организации, их структуру, цели и характер деятельности. 5. Обучающиеся умеют самостоятельно разрабатывать, согласовывать и выполнять правила поведения в семье, в коллективе. 6. Обучающиеся знают и принимают правила пололевого поведения в контексте традиционных моральных норм.
--	---	--

8. Мониторинг эффективности реализации образовательным учреждением программы воспитания и социализации обучающихся

Мониторинг представляет собой систему диагностических исследований, направленных на комплексную оценку результатов эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся.

В качестве основных показателей и объектов исследования эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся выступают:

Особенности развития личностной, социальной, экологической, трудовой (профессиональной) и здоровьесберегающей культуры обучающихся.

Социально-педагогическая среда, общая психологическая атмосфера и нравственный уклад школьной жизни в образовательном учреждении.

Особенности детско-родительских отношений и степень включенности родителей в образовательный и воспитательный процесс.

Основные принципы организации мониторинга эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся:

– принцип системности предполагает изучение планируемых результатов развития обучающихся в качестве составных (системных) элементов общего процесса воспитания и социализации обучающихся;

– принцип личностно-социально-деятельностного подхода ориентирует исследование эффективности деятельности образовательного учреждения на изучение процесса воспитания и социализации обучающихся в единстве основных социальных факторов их развития — социальной среды, воспитания, деятельности личности, её внутренней активности;

– принцип объективности предполагает формализованность оценки (независимость исследования и интерпретации данных) и предусматривает необходимость принимать все меры для исключения пристрастий, личных взглядов, предубеждений, корпоративной солидарности и недостаточной профессиональной компетентности специалистов в процессе исследования;

– принцип детерминизма (причинной обусловленности) указывает на обусловленность, взаимодействие и влияние различных социальных, педагогических и психологических факторов на воспитание и социализацию обучающихся;

– принцип признания безусловного уважения прав предполагает отказ от прямых негативных оценок и личностных характеристик обучающихся.

Образовательное учреждение должно соблюдать моральные и правовые нормы исследования, создавать условия для проведения мониторинга эффективности реализации образовательным учреждением Программы воспитания и социализации обучающихся.

9. Методологический инструментарий мониторинга воспитания и социализации обучающихся.

Методологический инструментарий мониторинга воспитания и социализации обучающихся предусматривает использование следующих методов:

Тестирование (метод тестов) - исследовательский метод, позволяющий выявить степень соответствия планируемых и реально достигаемых результатов воспитания и социализации обучающихся путём анализа результатов и способов выполнения обучающимися ряда специально разработанных заданий.

Опрос – получение информации, заключённой в словесных сообщениях обучающихся. Для оценки эффективности деятельности образовательного учреждения по воспитанию и социализации обучающихся используются следующие виды опроса:

– анкетирование – эмпирический социально-психологический метод получения информации на основании ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты;

– интервью – вербально-коммуникативный метод, предполагающий проведение разговора между исследователем и обучающимися по заранее разработанному плану, составленному в соответствии с задачами исследования процесса воспитания и социализации обучающихся. В ходе интервью исследователь не высказывает своего мнения и открыто не демонстрирует своей личной оценки ответов, обучающихся или задаваемых вопросов, что создаёт благоприятную атмосферу общения и условия для получения более достоверных результатов;

– беседа – специфический метод исследования, заключающийся в проведении тематически направленного диалога между исследователем и учащимися с целью получения сведений об особенностях процесса воспитания и социализации обучающихся.

Психолого-педагогическое наблюдение — описательный психолого-педагогический метод исследования, заключающийся в целенаправленном восприятии и фиксации особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся. В рамках мониторинга предусматривается использование следующих видов наблюдения:

– включённое наблюдение — наблюдатель находится в реальных деловых или неформальных отношениях с обучающимися, за которыми он наблюдает и которых он оценивает;

– узкоспециальное наблюдение — направлено на фиксирование строго определённых параметров (психолого-педагогических явлений) воспитания и социализации обучающихся.

Особо следует выделить психолого-педагогический эксперимент как основной метод исследования воспитания и социализации обучающихся.

В рамках мониторинга психолого-педагогическое исследование предусматривает внедрение в педагогическую практику комплекса различных самостоятельных эмпирических методов исследования, направленных на оценку эффективности работы образовательного учреждения по воспитанию и социализации обучающихся.

Основной целью исследования является изучение динамики процесса воспитания и социализации обучающихся в условиях специально-организованной воспитательной деятельности.

Для изучения динамики процесса воспитания и социализации обучающихся и эффективности реализуемой школой программы результаты исследования, полученные в рамках контрольного этапа эксперимента (до апробирования основных направлений воспитательной программы), изучаются в сравнении с экспериментальными данными интерпретационного этапа исследования (после апробирования основных направлений воспитательной программы). Таким образом, при описании динамики процесса воспитания и социализации подростков используются результаты контрольного и интерпретационного этапов исследования.

Основные показатели	Методы проведения мониторинга	Класс, период проведения
1. Особенности развития личностной, социальной, экологической, трудовой (профессиональной) и здоровьесберегающей культуры обучающихся.	1. Социометрия	4-5 классы, триместр
	2. Опросник П.В.Степанова	5,7,9 классы, 2 триместр
	3. Создание портфолио, конкурс «Лучший портфолио»	Все классы, 3 триместр
	4.Диагностика познавательной сферы	5,6,7 классы,1 триместр
	5.Диагностика эмоционально-личностной сферы и самооценки	5,7 классы,1 триместр
	6.Анкета Н.Г.Лускановой (уровень школьной мотивации)	4,5,6 классы, триместр
	7.Профдиагностика	9 класс, в течение уч.года
	8.Мониторинг социальных компетенций	5,9 классы ,1 раз в год
	9. Диагностика экологической культуры (анкетирование)	5-9 класс, 3 триместр
2.Социально-педагогическая среда, общая психологическая атмосфера, нравственный уклад школьной жизни в образовательном учреждении.	1. Изучение уровня тревожности	5,6 классы,1 триместр
	2.Диагностика атмосферы в группе (классе)	5-9 классы,2 триместр
	3.Изучение межличностных взаимоотношений и уровня сплоченности классных коллективов	7,8 классы,2 триместр
	4.Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения	5-9 класс, 1 триместр
	5.Опросник «Взаимоотношения в педагогическом коллективе»	Педагоги, 3 триместр
3. Особенности детско-родительских отношений и	1.Диагностика детско-родительских взаимоотношений	5,7,9 классы; 2 триместр

степень включённости родителей (законных представителей) в образовательный и воспитательный процесс.	2. Изучение степени включенности родителей в образовательный и воспитательный процесс школы (анкетирование учителей)	5-9 класс, 3 триместр
--	--	-----------------------

Критериями эффективности реализации учебным учреждением воспитательной и развивающей программы является динамика основных показателей воспитания и социализации обучающихся:

1. Динамика развития личностной, социальной, экологической, трудовой (профессиональной) и здоровьесберегающей культуры обучающихся.

2. Динамика (характер изменения) социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в образовательном учреждении.

3. Динамика детско-родительских отношений и степени включенности родителей (законных представителей) в образовательный и воспитательный процесс.

Критерии, по которым изучается динамика процесса воспитания и социализации обучающихся.

1. Положительная динамика (тенденция повышения уровня нравственного развития обучающихся) – увеличение значений выделенных показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический).

2. Инертность положительной динамики подразумевает отсутствие характеристик положительной динамики и возможное увеличение отрицательных значений показателей воспитания и социализации обучающихся на интерпретационном этапе по сравнению с результатами контрольного этапа исследования (диагностический).

3. Устойчивость (стабильность) исследуемых показателей духовно-нравственного развития, воспитания и социализации, обучающихся на интерпретационных и контрольных этапах исследования. При условии соответствия содержания сформировавшихся смысловых систем у подростков, в педагогическом коллективе и детско-родительских отношениях общепринятым моральным нормам устойчивость исследуемых показателей может являться одной из характеристик положительной динамики процесса воспитания и социализации обучающихся.

Школа соблюдает моральные и правовые нормы исследования, создает условия для проведения мониторинга эффективности реализации Программы воспитания и социализации обучающихся.

Таблица 2 – Примерная схема проведения мониторинга личностного роста и развития коллектива школьников

Диагностика / класс	4	5	6	7	8	9
<i>Стартовая диагностика</i>						
Социометрия (май)	+					
Адаптация к 5 классу (ноябрь)		+				
Личностный рост (октябрь)		+				
Уровень тревожности (январь)		+				
<i>Текущая, промежуточная диагностика</i>						

Какой у нас коллектив (методики Лутошкина, «Мой класс» и др.)(апрель-май)		+	+	+	+	
Личностный рост (декабрь)				+		
Социометрия (октябрь)			+			
Уровень тревожности (январь)			+			
<i>Итоговая диагностика</i>						
Личностный рост (апрель)						+
Какой у нас коллектив (методики Лутошкина, «Мой класс» и др.)(март)						+

Образец 2

Блок

Воспитание экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни

Ценностные основы: жизнь во всех ее проявлениях; экологическая безопасность; экологическая грамотность; физическое, физиологическое, репродуктивное, психическое, социально-психологическое, духовное здоровье; экологическая культура; экологически целесообразный здоровый и безопасный образ жизни; ресурсосбережение; экологическая этика; экологическая ответственность; социальное партнерство для улучшения экологического качества окружающей среды; устойчивое развитие общества в гармонии с природой.

Содержание:

- присвоение эколого-культурных ценностей и ценностей здоровья своего народа, народов России как одно из направлений общероссийской гражданской идентичности;
- умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту, демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
- понимание взаимной связи здоровья, экологического качества окружающей среды и экологической культуры человека;
- осознание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического (сила, ловкость, выносливость), физиологического (работоспособность, устойчивость к заболеваниям), психического (умственная работоспособность, эмоциональное благополучие), социально-психологического (способность справиться со стрессом, качество отношений с окружающими людьми); репродуктивного (забота о своем здоровье как будущего родителя); духовного (иерархия ценностей); их зависимости от экологической культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни человека;
- интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- представления о факторах окружающей природно-социальной среды, негативно влияющих на здоровье человека; способах их компенсации, избегания, преодоления;
- способность прогнозировать последствия деятельности человека в природе, оценивать влияние природных и антропогенных факторов риска на здоровье человека;
- опыт самооценки личного вклада в ресурсосбережение, сохранение качества окружающей среды, биоразнообразия, экологическую безопасность;

- осознание социальной значимости идей устойчивого развития; готовность участвовать в пропаганде идей образования для устойчивого развития;
- знание основ законодательства в области защиты здоровья и экологического качества окружающей среды и выполнение его требований;
- овладение способами социального взаимодействия по вопросам улучшения экологического качества окружающей среды, устойчивого развития территории, экологического здоровьесберегающего просвещения населения;
- профессиональная ориентация с учетом представлений о вкладе разных профессий в решение проблем экологии, здоровья, устойчивого развития общества;
- развитие экологической грамотности родителей, населения, привлечение их к организации общественно значимой экологически ориентированной деятельности;
- устойчивая мотивация к выполнению правил личной и общественной гигиены и санитарии; рациональной организации режима дня, питания; занятиям физической культурой, спортом, туризмом; самообразованию; труду и творчеству для успешной социализации;
- опыт участия в физкультурно-оздоровительных, санитарно-гигиенических мероприятиях, экологическом туризме;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ);
- отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ.

Виды деятельности Формы занятий.

Получение представлений о здоровье, здоровом образе жизни, природных возможностях человеческого организма.

1. Урочная деятельность 5-11 кл. Уроки биологии, географии, ОБЖ, технологии, физической культуры.

2. Внеурочная деятельность 5-11 кл. Цикл классных часов «ЗОЖ». 5-7 кл. Проект «Мой режим дня» 5-11 кл. Конкурс буклетов «День борьбы с туберкулезом», «Стоп ВИЧ\организма, их обусловленности экологическим качеством окружающей среды, о неразрывной связи экологической культуры человека и его здоровья; пропаганда экологически здорового образа жизни СПИД», «Нет вредным привычкам» 9-11 кл. Акция «Красная ленточка» 5-6 кл. Творческий проект «Здоровье – это здорово!» 5-6 кл. Игра «Муравейник» 5-11 кл. Конкурс «Самый здоровый класс!» 5-8 кл. Состязание «Чемпион скакалки» 9-11 кл. – Квест «Великой стране – здоровая молодежь!» 8-9 кл. Ролевая игра «Суд над вредными привычками» 5-11 кл. – Цикл кл. часов по энергосбережению «Экологический ликбез» 8-11 кл. Конкурс плакатов «Мы за чистые города» 5-11 кл. – Туристический слет «Экологическая тропа» 2.2 ОДОД 7-9кл. Объединение «Природа и фантазия» (Выставки ДПИ «Вторая жизнь вещей и материалов», создание «Красной книги КГО»)

3. Внешкольная деятельность 8-11 кл. Участие научно –исследовательских проектах, конференциях, экологических сменах, слетах. Организация экологически безопасного уклада школьной и домашней жизни, обучение грамотному поведению в школе, дома, в природной и городской среде организовывать экологически безопасный уклад школьной и домашней жизни, бережно расходовать воду, электроэнергию, утилизировать мусор, сохранять места обитания растений и животных. Проведение школьного экологического мониторинга, включающего:

систематические и целенаправленные наблюдения за состоянием окружающей среды своей местности, школы, своего жилища;

мониторинг состояния водной и воздушной среды в своем жилище, школе, населенном пункте (изучение способов и приемов);

обучение необходимости разделять мусор, бытовые отходы;

разработку проектов, снижающих риски загрязнений почвы, воды и воздуха, например проектов по восстановлению экосистемы ближайшего водоема (пруда, реки) Участие в проведении школьных спартакиад, эстафет, экологических и туристических слетов, экологических лагерей, походов по родному краю. Краеведческая, поисковая, экологическая работа Практическая природоохранительная деятельность, деятельность школьных экологических центров, экологических патрулей. Ведение дневников экскурсий, походов, наблюдений по оценке окружающей среды. Акция «День Земли», «День воды» Закладка аллеи выпускников Участие в Единых днях посадки леса. Работа производственных бригад по благоустройству школьной территории Практическая природоохранительная деятельность, деятельность школьных экологических центров. Цикл классных часов «Энергосбережение и энергопотребление ресурсов» Составление правильного режима занятий физической культурой, спортом, туризмом, рациона здорового питания, режима дня, учебы и отдыха и контроль их выполнение в различных формах мониторинга. Учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим. Составление правильного режима занятий физической культурой, спортом, туризмом, рациона здорового питания, режима дня, учебы и отдыха и контроль их выполнение в различных формах мониторинга. Учатся оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим. Цикл бесед «Организация учебного труда», «Все аспекты ЗОЖ» Проект «Режим дня» Получение представлений о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека. Профилактика вредных привычек Получение представлений о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека (в рамках бесед с педагогами, школьными психологами, медицинскими работниками, родителями). Профилактика вредных привычек, зависимости от ПАВ (научиться говорить «нет») – дискуссии, тренинги, ролевые игры, обсуждения видеосюжетов и др. Учебно-исследовательская и просветительская работа по направлениям: экология и здоровье, ресурсосбережение, экология и бизнес и др. Учебно-исследовательская и просветительская работа по направлениям: экология и здоровье, ресурсосбережение, экология и бизнес и др. Результаты:

- ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности;
- начальный опыт участия в пропаганде экологически целесообразного поведения, в создании экологически безопасного уклада школьной жизни;
- умение придавать экологическую направленность любой деятельности, проекту; демонстрировать экологическое мышление и экологическую грамотность в разных формах деятельности;
- знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
- знание основных социальных моделей, правил экологического поведения, вариантов здорового образа жизни;
- знание норм и правил экологической этики, законодательства в области экологии и здоровья;
- знание традиций нравственно-этического отношения к природе и здоровью в культуре народов России;

- знание глобальной взаимосвязи и взаимозависимости природных и социальных явлений;
- умение выделять ценность экологической культуры, экологического качества окружающей среды, здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми; адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
- умение анализировать изменения в окружающей среде и прогнозировать последствия этих изменений для природы и здоровья человека;
- умение устанавливать причинно-следственные связи возникновения и развития явлений в экосистемах;
- умение строить свою деятельность и проекты с учетом создаваемой нагрузки на социоприродное окружение;
- знания об оздоровительном влиянии экологически чистых природных факторов на человека;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
- отрицательное отношение к загрязнению окружающей среды, расточительному расходованию природных ресурсов и энергии, способность давать нравственную и правовую оценку действиям, ведущим к возникновению, развитию или решению экологических проблем на различных территориях и акваториях;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
- проявление интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;
- овладение умением сотрудничества (социального партнерства), связанного с решением местных экологических проблем и здоровьем людей;
- опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем экологии и здоровья и путей их решения.