




ПРОГРАММА

«Траектория здорового
образа жизни»



ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
НОРМАТИВНАЯ ПРАВОВАЯ БАЗА	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	4
СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	5
ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	5
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
ФОРМЫ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	6
ОРГАНИЗАЦИОННО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	7
ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАСТНИКОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	9
СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, УЧРЕЖДЕНИЯМИ.....	10
ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность комплексной программы «Траектория здорового образа жизни (далее – Программа ЗОЖ) обусловлена приоритетными направлениями государственной политики в области общественного и индивидуального здоровья на формирование у школьников мировоззрения и компетенций здорового образа жизни (далее – ЗОЖ) с целью сохранения и укрепления их здоровья, повышения качества жизни и совершенствования человеческого потенциала. Решение проблемы здоровьесбережения обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и требованием ФГОС ООО к планируемым результатам образования. Программа ЗОЖ предусматривает включение вопросов ЗОЖ и профилактики вредных привычек, в том числе употребления психоактивных веществ (далее ПАВ), в содержание различных учебных предметов и ориентирована на обучающихся, осваивающих программы начального, основного и среднего общего образования. В реализации Программы ЗОЖ задействованы все субъекты образовательных отношений: администрация школы, педагогические работники, психолог, медицинский работник, обучающиеся, родители.

НОРМАТИВНАЯ ПРАВОВАЯ БАЗА

Значимость и приоритетность формирования мировоззрения и компетенций здорового образа жизни обучающихся являются основанием для разработки настоящей Программы ЗОЖ.

Основное внимание в ней уделено профилактической работе со школьниками, не имеющих современных научных представлений о ЗОЖ и не вполне осознающих уровень вреда психоактивных веществ (табака, алкоголя, наркотиков) для здоровья человека

Нормативно-правовую базу разработки Программы ЗОЖ составляют: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (с последующими изменениями); Федеральный закон от 8 января 1998 года №3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»; Письмо Министерства образования и науки от 20.04.2018 года №ТС-1122/08 «О календаре образовательных событий на 2018-2019 учебный год»; Письмо Минпросвещения России от 27.05.2019 года № ТС-1314/04 «О календаре образовательных событий на 2019-2020 учебный год»; Письмо Минобрнауки России №МД-1197/06 от 5 сентября 2011 г. «О Концепции профилактики психоак-

тивных веществ в образовательной среде»; Национальный проект «Образование»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с последующими изменениями); Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями); Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (Указ Президента РФ от 9 октября 2007 года №1351); Паспорт национального проекта «Демография» (утв. Решением президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию национальным проектам 24 декабря 2018 года); Концепция преподавания учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 года на коллегии Министерства Просвещения); Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 года на коллегии Министерства Просвещения).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью данной Программы ЗОЖ является создание в образовательной среде наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся мировоззрения и компетенций ЗОЖ, развитие личностных ресурсов сопротивления вредным привычкам, в том числе употреблению ПАВ.

В соответствии с поставленной целью можно определить следующие задачи Программы ЗОЖ:

1. Обеспечить учебный процесс средствами медицинского, психологического, социально-педагогического мониторинга для выявления уровня здоровья и физической подготовленности школьников, целенаправленно отслеживания его изменений в течение всего процесса обучения. Организовать систему профилактических и информирующих мероприятий по просвещению школьников в сфере ЗОЖ и раскрытию последствий вредных привычек поведения для человека и общества.
2. Усилить в образовательных программах начального, основного и среднего общего образования компонент, связанный с вопросами ЗОЖ и профилактики вредных

привычек, акцентируя внимание педагогов на важности рассмотрения этих вопросов в ходе реализации рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (обязательных и в части, формируемой участниками образовательных отношений) и программ воспитания.

3. Организовать психолого-педагогическое просвещение родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания у них ориентации на ЗОЖ и профилактики вредных привычек, в том числе употребления ПАВ.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Сроки реализации Программы ЗОЖ: 11 лет (с 1 по 11 класс).

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОГРАММЫ

Целевая аудитория – руководящие сотрудники, педагоги (в том числе учителя-предметники) и сотрудники общеобразовательных организаций (в том числе педагоги-психологи, психологи), обучающиеся и их родители (законные представители обучающихся), представители органов ученического самоуправления, объединений школьников, представители различных внешкольных организаций (в том числе медработники, работники правоохранительных органов), общественные деятели и все заинтересованные лица.

ОЖИДАЕМЫЕ КОНЕЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Результатами реализации Программы ЗОЖ станут: повышение уровня знаний обучающихся и их родителей (законных представителей) по вопросам ЗОЖ; повышение информированности педагогов различных учебных предметов по вопросам развития мировоззрения и компетенций ЗОЖ обучающихся, их личностных результатов обучения в части здоровьесбережения и профилактики вредных привычек, в том числе употребления ПАВ средствами учебных предметов; повышение уровня психолого-педагогической

компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания у них ориентации на ЗОЖ и профилактики вредных привычек.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа ЗОЖ обеспечена учебно-методическим комплексом (далее – УМК) и методическим кейсом для применения педагогами как профильных (физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности), так и непрофильных предметов (биология, география, физика и др.).

УМК включает программы для общего образования (начальное, основное и среднее), планы отдельных занятий, сценарии мероприятий (их текстовое содержание), дидактические, наглядные и видеоматериалы, ролики социальной рекламы, тесты в интерактивных приложениях, методические рекомендации по использованию.

ФОРМЫ РАБОТЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа ЗОЖ предусматривает включение вопросов здоровьесбережения и профилактики вредных привычек, в том числе употребления ПАВ, в содержание различных учебных предметов (уроки ОБЖ, физической культуры, окружающего мира, биологии и др.), курсов, формируемых участниками образовательных отношений и внеклассных мероприятий.

На урочных и внеурочных занятиях, внеклассных мероприятиях предусмотрено использование:

гибких форм сотрудничества и общения, адекватных отношению школьников к предмету и процессу его освоения, участникам этого процесса;

педагогических воздействий на личность в единстве мотивации, представлений, чувств и поведения, которые адекватны отношению школьников к ценностям ЗОЖ (актуализация взаимосвязей этих ценностей с успешностью, жизненной перспективой; раскрытие смыслов данных ценностей на рационально-логической основе созвучно общей эмоциональной настроенности, сокровенным чувствам школьников, с учетом уникальности их личностных представлений;

ценностной информации;

общения и взаимодействия, побуждающего обучающегося к эмоциональному реагированию, повышающего настроение, вызывающее интерес, удивление, переживания, сопереживания, нравственные чувства;

поощрение саморазвития, личностного совершенствования, реальных достижений в этой сфере; включение школьников в физкультурно-оздоровительную деятельность, отвечающую их способностям и склонностям; содействие самопознанию и рефлексии, приобретению ими самостоятельного позитивного эмоционально-ценностного опыта, компетентности, уверенности в своих силах в реализации здорового стиля жизни);

различных форм массовой популяризации ЗОЖ (организация лекториев, проведение акций, дней здоровья и др.);

наглядной агитации: выпуск стенгазет, оформление уголков здоровья в учебных кабинетах, предъявление моделей поведения людей с высоким уровнем здоровья и самореализации (помощь школьникам в обнаружении личностных образцов), проявление педагогами компетентности в сфере ЗОЖ, богатства своей индивидуальности (привлекательный внешний вид, доброжелательность в общении, забота о собственном здоровье, занятия спортом, отказ от вредных привычек);

разнообразие форм работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении и воспитании: тренинги, дискуссии, обсуждения, конкурсы, индивидуальная и групповая работа, проектная деятельность и др.

Формы работы предусматривают включение интерактивных элементов (просмотр видеосюжетов, видеофильмов, видео лекций с последующим их обсуждением, возможность вовлечения обучающихся в процесс построения собственной траектории ЗОЖ, в том числе за счет интерактивного способа подачи учебных материалов и др.).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы ЗОЖ возможна в нескольких форматах:

рабочие программы обязательных учебных предметов (предметных областей) на уровне основного общего образования (урочная и внеурочная деятельность);

программы отдельных учебных предметов и специально разработанных учебных курсов в части, формируемой участниками образовательных отношений;

программа воспитания обучающихся.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация Программы ЗОЖ предусматривает основные направления деятельности:

учебно-воспитательное направление имеет своей целью достижение обозначенных в ФГОС результатов обучения: предметных, метапредметных и личностных, в том числе в части формирования ценности здорового и безопасного образа жизни;

диагностическое направление включает в себя комплекс мероприятий, направленных на оценку и самооценку параметров физического и психофизического здоровья обучающихся (использование программного комплекса психологических тестов и методик для образовательных и социальных учреждений «Эффектон», который включает диагностику психологических особенностей и отклонений, статистический анализ данных, корректирующие и развивающие упражнения; методики ежегодного федерального социально-психологического тестирования обучающихся, нацеленного на выявление склонности к употреблению ПАВ и др.);

профилактическое и коррекционное направление имеет своей целью – предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и состоянии психического и физического здоровья обучающихся, а также создание системы комплексной помощи школьникам из группы риска;

научно-методическое направление подразумевает методическое сопровождение процесса сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек посредством внедрения научного знания о человеке и его здоровье в содержание образовательных программ и интерактивных ресурсов, использование для этого современных образовательных и информационных технологий;

информационно-просветительское направление подразумевает различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, родительские собрания и родительские всеобучи, консультации др.), направленные на разъяснение участникам образовательных отношений вопросов о ЗОЖ и профилактике вредных привычек, в том числе посредством размещения соответствующей информации на сайте школы; формирование физической культуры, мировоззрения и компетенций ЗОЖ на основе инновационных подходов Концепции на уроках биологии, географии, химии, физики, экологии, ОБЖ, физической культуры;

консультирование – оказание помощи и поддержки школьникам в трудной жизненной ситуации или находящимся в состоянии стресса депрессии; консультирование родителей (законных представителей) обучающихся и работающих с ними педагогов.

ФУНКЦИИ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ УЧАСТНИКОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Администрация (руководящие работники общеобразовательной организации): общее руководство реализацией Программы ЗОЖ (организация, управление, контроль), анализ случаев травматизма в школе; психологический мониторинг здоровья учащихся (тест на адаптацию в начальной, средней школе; тест на тревожность); составление расписания уроков, в соответствии с требованиями СанПиНа.; диагностика загруженности школьников домашними заданиями; организация двигательного режима (рациональное распределение в учебном расписании видов активности, организация физкультминуток, в том числе на переменах, спортивных секций во внеурочное время); организация осмотра кабинетов на соответствие санитарно-гигиеническим требованиям: проветривание; освещение; отопление; вентиляция; уборка; на соответствие школьной мебели гигиеническим и антропометрическим требованиям; контроль за качеством питания и питьевым режимом.

Педагоги: обеспечение просветительской и профилактической работы на уроке (например, использование материалов о ЗОЖ в качестве фрагментов урока, проведение тематических уроков, физкультминуток, физкульт-пауз, коррегирующей гимнастики и т.д.), диагностика уровня физической подготовленности на уроках физкультуры.

Классные руководители: обеспечение тесного взаимодействия школьного коллектива и родителей обучающихся по вопросам ЗОЖ и профилактики вредных привычек через организацию родительских собраний и физкультурно-оздоровительных и просветительских мероприятий; анализ посещаемости и пропусков занятий по болезни.

Представители органов ученического самоуправления, объединений школьников: организация общешкольного волонтерского движения, проведение социологических опросов, участие в мероприятиях, популяризирующих ЗОЖ.

Психологи (педагоги-психологи): оказание при необходимости психологической помощи (родителям и обучающимся) по возникающим проблемам в форме консультаций и тренингов по формированию позитивных установок, интересов и ориентиров ЗОЖ у

школьников; проведение диагностических исследований, социально-психологического тестирования; участие в проведении мероприятий для родителей (родительские собрания, лектории, семинары, всеобучи и др.) и школьников (индивидуальные и групповые беседы, работа с детьми группы риска и др.).

Медицинские работники:

обеспечение отслеживания динамики текущей и хронической заболеваемости школьников, определение уровня их физического и психофизического состояния здоровья; проведение медосмотров;

выявление обучающихся специальной медицинской группы (оформление медицинских карт и листков здоровья в классных журналах, комплектации на их основе физкультурных групп);

контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, правильность, сочетание продуктов);

соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований в образовательной организации (санитарного состояния учебного помещения (отопления, вентиляции, освещенности, водоснабжения, канализации), и рабочей мебели), организация уголков здоровья;

участие в школьных и общешкольных тематических мероприятиях.

Представители правоохранительных органов: обеспечивают проведение разъяснительных бесед с обучающимися группы риска и/или попавшими в трудную жизненную ситуацию и их родителями (законными представителями), направленных на формирование правовой культуры и осознанного отношения к нормам и правилам существования в обществе.

СОТРУДНИЧЕСТВО ШКОЛЫ С ДРУГИМИ ОРГАНИЗАЦИЯМИ, УЧРЕЖДЕНИЯМИ

В целях формирования мировоззрения и компетенций ЗОЖ у школьников, профилактики вредных привычек необходимо комплексное межведомственное взаимодействие и консолидация усилий школы с различными организациями-субъектами системы профилактической работы – учреждениями здравоохранения, социальной реабилитации, органами внутренних дел (в том числе по профилактике токсикомании, наркомании, курения и алкоголизма); наркологическим диспансером, центрами психолого-медико-

социального сопровождения, учреждениями культуры и туризма, организациями дополнительного образования и др.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

План реализации программы включает трех основных участников взаимодействия: это педагогический коллектив, школьники и их родители:

1. Работа с педагогическими кадрами:

повышение компетенции педагогического коллектива в области формирования ЗОЖ и предупреждения у детей вредных привычек;

повышение компетенции педагогического коллектива в области формирования мировоззрения ЗОЖ, в том числе по включению вопросов с валеологической направленностью в рабочие программы учебных предметов и курсов;

инструктаж сотрудников школы по правилам техники безопасности;

ознакомление педагогического коллектива и самих школьников с результатами медосмотра и диспансеризации;

статистика и анализ случаев травматизма в школе;

диспансеризация и организация прививок;

обсуждение, понимание важности и принятие педагогами Программы ЗОЖ.

2. Работа с обучающимися:

организация диспансеризации и прививок согласно приказам Минздрава;

профилактические беседы, в том числе о том, как вести себя во время эпидемий;

инструктаж учащихся школы по правилам техники безопасности;

организация тематических занятий (урочные и внеурочные) по вопросам формирования ЗОЖ и профилактики вредных привычек в ходе реализации обязательной части учебного плана и факультативов;

организация классных часов, лекций, круглых столов с участием специалистов в области ЗОЖ, встреч с сотрудниками физкультурного диспансера, конкурсов, викторин и др. мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ и профилактику вредных привычек;

организация участия школьников в соревнованиях разных уровней, работа спортивных секций;

организация дней здоровья, прогулок, поездок, экскурсий;

организация занятий, направленных на освоение правил дорожного движения, норм общественного поведения.

3. Работа с родителями:

просвещение в области формирования ЗОЖ и профилактики вредных привычек;
организация родительских чтений, лекториев, конференций, профилактических бесед;
привлечение к участию в днях здоровья, поездках, экскурсиях;
социально-педагогическое, медико-педагогическое, психологическое консультирование.

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целевыми индикаторами реализации Программы ЗОЖ являются:

увеличение охвата школьников образовательными и профилактическими мероприятиями;
увеличение количества обучающихся, повысивших физическую активность.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Контроль усвоения базовых теоретических положений Программы ЗОЖ оценивается с помощью тестовых материалов по выбору учителя. Основные результаты ее реализации оцениваются в рамках мониторинговых исследований (опросы обучающихся, родителей, педагогов):

оценка сформированности навыков ЗОЖ;
оценка сформированности личностных свойств и качеств, повышающих устойчивость к негативным влияниям среды;
вовлеченность целевых групп в информационно-просветительские программы.

Критерии эффективности реализации Программы ЗОЖ

Для общеобразовательной организации: увеличение количества физкультурно-оздоровительных, спортивных, просветительских мероприятий, в которых принимает

участие школа; доля школьников, участвующих в различных физкультурно-оздоровительных, спортивных, просветительских, профилактических мероприятиях.

Для обучающихся:

повышение успеваемости школьников;

уменьшение количества пропусков занятий (уроков) по медицинским показателям;

повышение результативности спортивных достижений;

увеличение числа школьников, принимающих участие в спортивно-оздоровительных и просветительских мероприятиях на различных уровнях (школьный, муниципальный, региональный).

Для педагогов: вовлечение педагогов в практическую деятельность по формированию у школьников мировоззрения и компетенций ЗОЖ, личностных свойств и качеств, повышающих адаптивность и сопротивление индивида к вредоносным факторам природной и социальной среды; повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа ЗОЖ направлена на формирование здорового стиля жизни школьников, развитие их личностных ресурсов, обеспечивающих им успешную социальную адаптацию и препятствующих возникновению вредных привычек. Данная программа рассчитана на 11 лет и предполагает постоянную работу по ее корректировке с учетом результатов апробации и внедрения.