

2.3.7. Модели организации работы по формированию экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни

Модель обеспечения рациональной организации учебно-воспитательного процесса и образовательной среды предусматривает объединение педагогического коллектива в вопросе рациональной организации учебно-воспитательного процесса и образовательной среды, освоение педагогами образовательной организации совокупности соответствующих представлений, экспертизу и взаимную экспертизу рациональности организации учебно-воспитательного процесса и образовательной среды, проведение исследований состояния учебно-воспитательного процесса и образовательной среды. В обеспечении рациональной организации учебно-воспитательного процесса и образовательной среды отдельного класса организаторскую роль призван сыграть классный руководитель. Сферами рационализации учебно-воспитательного процесса являются:

- организация занятий урочной и внеурочной деятельности;
- обеспечение использования различных каналов восприятия информации;
- учет зоны работоспособности обучающихся;
- распределение интенсивности умственной деятельности;
- использование здоровьесберегающих технологий.

Модель организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы предполагает формирование групп обучающихся на основе их интересов в сфере физической культуры и спорта (спортивные секции), организацию тренировок в секциях, проведение регулярных оздоровительных процедур и периодических акций, подготовку и проведение спортивных соревнований.

Массовые физкультурно-спортивные мероприятия оказывают влияние не только на непосредственных участников, но и на зрителей и болельщиков за счет зрелища, вследствие возникновения чувства соучастия и

сопричастности, гордости за высокие достижения, смелые и решительные действия спортсменов. Формами физкультурно-спортивной и оздоровительной работы в МБОУ «СОШ № 15» являются: спартакиада, спортивная эстафета, спортивный праздник, День здоровья.

Модель профилактической работы предусматривает определение «зон риска» (выявление обучающихся, вызывающих наибольшее опасение; выявление источников опасений – групп и лиц, объектов и т. д.), разработку и реализацию комплекса адресных мер, используются возможности профильных организаций – медицинских, правоохранительных, социальных и т. д. Профилактика чаще всего связана с употреблением психоактивных веществ обучающимися, а также с проблемами детского дорожно-транспортного травматизма. В классе профилактическую работу организует классный руководитель, привлекая социального педагога и школьного психолога.

Модель просветительской и методической работы с участниками образовательного процесса рассчитана на большие, нерасчлененные на устойчивые, учебные группы, и неоформленные (официально не зарегистрированные) аудитории, может быть:

- внешней (предполагает привлечение возможностей других учреждений и организаций – спортивные клубы, лечебные учреждения, стадионы, библиотеки и т. д.);
- внутренней (получение информации организуется в школе, в том числе одна группа обучающихся выступает источником информации для другого коллектива, других групп – коллективов);
- программной (системной, органически вписанной в образовательный процесс, служит раскрытию ценностных аспектов здорового и безопасного образа жизни, обеспечивает межпредметные связи);
- стихийной (осуществляется ситуативно, как ответ на возникающие в жизни школы, ученического сообщества проблемные ситуации, вопросы, затруднения, несовпадение мнений и т. д.; может быть оформлена как

некоторое событие, выходящее из ряда традиционных занятий и совместных дел, или организована как естественное разрешение проблемной ситуации).

Просвещение осуществляется через лекции, беседы, диспуты, выступления в средствах массовой информации, экскурсионные программы, библиотечные и концертные абонементы, передвижные выставки. В просветительской работе целесообразно использовать информационные ресурсы сети Интернет.

2.3.8. Описание деятельности школы, осуществляющей образовательную деятельность, в области непрерывного экологического здоровьесберегающего образования обучающихся

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 комплексов мероприятий.

Первый комплекс мероприятий формирует у обучающихся: способность составлять рациональный режим дня и отдыха; следовать рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряженности разных видов деятельности; выбирать оптимальный режим дня с учетом учебных и внеучебных нагрузок; умение планировать и рационально распределять учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам; знание и умение эффективно использовать индивидуальные особенности работоспособности; знание основ профилактики переутомления и перенапряжения.

Второй комплекс мероприятий формирует 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 комплекса необходима интеграция с курсом физической культуры.

Третий комплекс мероприятий формирует у обучающихся: навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом 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 комплекса обучающиеся получают представления о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Четвертый комплекс мероприятий формирует 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.

Пятый комплекс мероприятий обеспечивает 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; вовлечение 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, проведенное за компьютером.