

## Пояснительная записка

Программа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «Я расту» разработана на основе методических рекомендаций и примерной адаптированной общеобразовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений и социальную адаптацию. Данная программа рассчитана для 1-9 классов. 1 класс - 33 часа, 2 – 9 класс – 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни «Я расту» - комплексная программа формирования у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Программа направлена на формирование у обучающихся представлений о мире в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур; овладение начальными навыками адаптации в окружающем мире; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Целью программы** является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

### **Основные задачи программы:**

- ✓ формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- ✓ формирование познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- ✓ формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- ✓ формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

- ✓ пробуждение у обучающихся желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- ✓ формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- ✓ формирование установок на использование здорового питания;
- ✓ использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ соблюдение здоровьесберегающих режимов дня;
- ✓ формирование негативного отрицательного отношения к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ✓ формирование потребности обучающегося безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состоянием здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- ✓ становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- ✓ воспитание у обучающихся личной системы ценности здоровья;
- ✓ воспитание желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни;
- ✓ воспитание потребности в соблюдении здоровьесозидающих режимов дня.

### **Принципы:**

**1. Принцип учета индивидуальных возможностей и способностей** обучающихся предусматривает поддержку всех обучающихся с использованием разного по трудности и объему предметного содержания, а соответственно, помощи и взаимопомощи при усвоении программного материала каждым обучающимся.

**2. Учет возрастных особенностей обучающихся**

**3. Создание образовательной среды,** обеспечивающей снятие всех стрессобразующих факторов учебно-воспитательного процесса. Атмосфера доброжелательности, вера в силы ребенка, создание для каждого ситуации успеха необходимы не только для познавательного развития детей, но и для их нормального психофизиологического состояния.

**4. Обеспечение мотивации образовательной деятельности.** Ребенок - субъект образования и обучающего общения, он должен быть эмоционально вовлечен в процесс социализации, что обеспечивает естественное повышение работоспособности и эффективности работы мозга не в ущерб здоровью.

**5. Построение учебно-воспитательного процесса** в соответствии с закономерностями становления психических функций. Прежде всего, имеется в виду переход от совместных действий к самостоятельным, от действия по материализованной программе к речевому и умственному выполнению действий, переход от поэтапных действий к автоматизированным.

**6. Рациональная организация двигательной активности.** Сочетание методик оздоровления и воспитания позволяет добиться быстрой и стойкой адаптации ребенка к условиям школы.

**7. Обеспечение адекватного восстановления сил.** Смена видов деятельности, регулярное чередование периодов напряженной активной работы и расслабления, произвольной и эмоциональной активации необходимы для предотвращения переутомления детей.

#### **Направления реализации программы:**

Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни в общеобразовательной организации реализуется по **следующим направлениям:**

- 1. Создание** здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации с целью реализации необходимых условий для сбережения здоровья обучающихся;
- 2. Формирование** экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни;
- 3. Формирование** экологической культуры в процессе усвоения элементарных представлений об экокультурных ценностях, о традициях этического отношения к природе, нормах экологической этики, об экологически грамотном взаимодействии человека с природой;

**4. Просветительская работа** направлена на повышение уровня знаний сохранения и укрепления здоровья обучающихся с привлечением специалистов общеобразовательной организации. Наиболее эффективным путем формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми самостоятельная деятельность обучающихся, развивающая способность понимать свое состояние, обеспечивающая усвоение способов рациональной организации режима дня, двигательной активности, питания, правил личной гигиены, профилактики вредных привычек, заболеваний.

**Формы организации занятий:**

- ✓ беседы;
- ✓ презентации;
- ✓ практическая работа;
- ✓ обсуждение;
- ✓ встреча с интересными людьми;
- ✓ игры и др.

**Приемы и методы:**

В обучении используются следующие группы методов:

- словесные (рассказ, беседа);
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, использование цифровых образовательных ресурсов);
- практические (работа с учебными текстами, таблицами, словарями и справочниками)

**Содержание программы:**

Содержание программы отражено в **разделах:**

- ✓ Человек и его здоровье

- ✓ Гигиена
- ✓ Я познаю себя
- ✓ Безопасность жизнедеятельности
- ✓ Рациональная организация жизнедеятельности
- ✓ Школа здорового питания
- ✓ Психология здоровья
- ✓ Профилактика ПАВ
- ✓ Основы полового и семейного воспитания
- ✓ Наша планета Земля

### **Человек и его здоровье**

В данном разделе программы дается понятие о валеологии, как науке о здоровье человека, последовательно раскрываются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, объясняются факторы, формирующие здоровье. Здесь же обосновываются соматический и психический компоненты здоровья, раскрываются специальные и нравственные аспекты здоровья.

#### **Гигиена**

Раздел включает сведения о гигиене, как области медицины, изучающей влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающей меры профилактики различных заболеваний. Рассматриваются вопросы обеспечения условий существования и продление жизни, вопросы личной гигиены, гигиены труда, гигиены питания, гигиены детей, подростков и т.д.

#### **Я познаю себя**

В этом разделе даются элементарные сведения об анатомии и физиологии человека, которые позволяют в доступной форме познакомиться с функционированием различных органов и систем человеческого организма. Особое внимание уделяется анализу воздействия отрицательных факторов, оказывающих влияние на каждый орган человеческого организма и последствий данного влияния на здоровье человека.

### **Безопасность жизнедеятельности**

В разделе устанавливается логическая связь образа жизни со здоровьем и безопасностью человека. Объясняется ряд факторов, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье. Раздел включает в себя сведения о наиболее распространённых инфекционных и неинфекционных заболеваниях, о приёмах оказания первой медицинской помощи при различных повреждениях организма человека.

### **Рациональная организация жизнедеятельности**

В данном разделе рассматриваются вопросы, касающиеся режима дня для каждой возрастной группы, раскрываются вопросы о необходимости занятий физической культурой и спортом, рационального чередования труда и активного отдыха, важности закаливания организма. Даются рекомендации правильного распределения времени по индивидуальному плану с учетом общественно необходимой деятельности и природных биологических ритмов.

### **Школа здорового питания**

Рациональное питание - один из важных компонентов здорового образа жизни, влияющее на работоспособность и долголетие человека.

В этом разделе рассматриваются шесть типов веществ: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода; даются сведения о разнообразии питания с учетом наследственности человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды.

### **Психология здоровья**

В этом разделе даются рекомендации, как человеку приспособиться к постоянно меняющейся обстановке и в соответствии с этим регулировать свое поведение. Рассматриваются понятия психологической уравновешенности, как такого душевного состояния человека, которое обеспечивает ему хорошее настроение, высокую работоспособность и адекватное реагирование на действие различных стрессовых ситуаций. Большое внимание уделяется вопросам о добре и зле, эмоциональным состояниям, формирующим личность человека.

### **Профилактика ПАВ**

Этот раздел дает общее представление о психоактивных веществах. Почему люди употребляют психоактивные вещества. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Как противостоять групповому давлению и не употреблять психоактивные вещества.

### **Основы полового и семейного воспитания**

В данном разделе рассмотрены правовые аспекты взаимоотношения полов; приведены основные положения семейного права в РФ; содержится информация о браке и семье, о культуре брачных отношений, о социальной роли мужчины и женщины в современном обществе.

### **Наша планета Земля**

Данный раздел направлен на формирование у школьников экологической культуры во взаимоотношениях человека и природы, единства экологического сознания и поведения, стремления своей деятельностью способствовать улучшению и сохранению природной среды, развитию духовной потребности в общении с природой.

В 1 классе программа предусматривает работу по привитию культурно-гигиенических навыков самообслуживания.

Во 2 классе работа направлена на изучение своего тела правилам ухода за своим телом.

В 3 классе работа направлена на организацию безопасной жизнедеятельности и оказанию первой медицинской помощи.

В 4 классе программа предусматривает работу по основным правилам здоровьесбережения и использованию мер профилактики наиболее распространенных заболеваний.

В 5 классе работа по программе направлена на регулирование своих чувств и эмоций, умению справляться с конфликтными ситуациями.

В 6 классе программа предусматривает работу по изучению способов и методов формирования положительных привычек и влияние вредных привычек на здоровье человека.

В 7 классе работа направлена на то, как противостоять воздействию вредных привычек на свой организм.

В 8 классе программа предусматривает работу по изучению возрастных особенностей организма и проблемам семейного брака.

В 9 классе программа предусматривает работу по изучению проблем современного брака и основы взаимоотношений, умению справляться с конфликтами подросткового возраста.

**В результате** реализации программы у обучающихся будут сформированы практико-ориентированные умения и навыки, которые обеспечат им возможность в достижении жизненных компетенций:

- **элементарные природосберегающие умения и навыки:**

- умение оценивать правильность поведения людей в природе; бережное отношение к природе, растениям и животным; элементарный опыт природоохранительной деятельности.

- **элементарные здоровьесберегающие умения и навыки:**

- навыки личной гигиены, активного образа жизни;

- умения организовывать здоровьесберегающую деятельность: режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д;

- умение оценивать правильность собственного поведения и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни;

- умения соблюдать правила здорового питания: навыков гигиены приготовления, хранения и культуры приема пищи;

- навыки противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;

- навыки безбоязненного общения с медицинскими работниками; адекватного поведения при посещении лечебного учреждения, а так же при возникновении признаков заболеваний и у себя и у окружающих; умения общего ухода за больными;

- **навыки и умения безопасного образа жизни:**

- навыки адекватного поведения в случае возникновения опасных ситуаций в школе, дома, на улице;
- умение оценивать правильность поведения в быту;
- умения соблюдать правила безопасного поведения с огнем, водой, газом, электричеством; безопасного использования учебных принадлежностей, инструментов;
- навыки соблюдения правил дорожного движения и поведения на улице, пожарной безопасности;
- навыки позитивного общения; соблюдение правил взаимоотношений с незнакомыми людьми; правил поведения в общественном транспорте
- умения оказывать первую медицинскую помощь (при травмах, ушибах, порезах, ожогах, укусах насекомых, при отравлении пищевыми продуктами).