

Пояснительная записка

Программа формирования 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 9 класса – 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа формирования 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 построена на основе общенациональных ценностей российского общества, таких как гражданственность, здоровье, экологическая культура, безопасность человека и государства и 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; развитие мотивации и готовности, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) действовать предусмотрительно, придерживаться здорового и экологически безопасного образа жизни, ценить природу как источник духовного развития, информации, красоты, здоровья, материального благополучия.

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:

- ✓ Формировать представление об основах экологической культуры на примере экологически целесообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- ✓ формировать познавательный интерес и бережное отношение к природе;

- ✓ формировать умение безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- ✓ формировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- ✓ пробуждать у обучающихся желание заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- ✓ формировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- ✓ формировать установку на использование здорового питания;
- ✓ использовать оптимальные двигательные режимы для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и иных особенностей, развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- ✓ соблюдать здоровьесозидающий режим дня;
- ✓ формировать негативное отрицательное отношение к факторам риска здоровью обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- ✓ формировать 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;
- ✓ формировать негативное отношение вовлечения в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- ✓ воспитывать у обучающихся личной системы ценности здоровья;
- ✓ воспитывать желание заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни;
- ✓ воспитывать 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;

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 обучающиеся познакомятся с биологическими ритмами своего организма. Узнают, что определяет здоровье. Познакомятся с понятием «валеологический дневник».

Гигиена

Раздел включает сведения о гигиене одежды и обуви. Рассматриваются вопросы о гигиене и красоте кожи и волос

Я познаю себя

В этом разделе даются элементарные сведения об органах опорно-двигательного аппарата, о наследственности и для чего нужно знать свою родословную.

Безопасность жизнедеятельности

В разделе устанавливается логическая связь образа жизни со здоровьем и безопасностью человека. Объясняется ряд факторов, оказывающих отрицательное воздействие на здоровье.

Рациональная организация жизнедеятельности

В данном разделе раскрываются вопросы о необходимости занятий физической культурой и спортом, рационального чередования труда и активного отдыха, профилактики плоскостопия.

Школа здорового питания

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

В этом разделе рассматриваются сведения о разнообразии здорового питания, о вреде алкоголя на организм подростка.

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. Что такое алкоголь и психоактивные вещества, чем опасно их употребление. Поведение с людьми, употребляющими психоактивные вещества. Как противостоять групповому давлению и не употреблять алкоголь и 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 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;

- 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).