

# Семинар Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни



26 апреля 2022г.

Овсянникова Н.П.  
ГАОУ ДПО СО «ИРО»



**Цель:** повышение квалификации педагогов в вопросах формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся

1	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни школьника согласно требованиям обновленного ФГОС ОО
2	Развиваем грамотность в вопросах здоровья у школьников через включение в проектную деятельность
3	Мероприятия, направленные на формирование здорового и безопасного образа жизни школьников в образовательных организациях
4	Питание как основа биопрогресса, физического и психического благополучия

# Структура комплекса деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в ОО



# Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в ОО

---

- Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.
- Культура здоровья – это особенный образ жизнедеятельности человека, направленный на улучшение профилактики заболеваний и укрепление здоровья.
- Культура здоровья является интегративным понятием, включающим компетентность в сфере укрепления и сохранения психофизического здоровья и здоровьесберегающей деятельности на основе принятия детьми и подростками норм культурного развития в сфере здорового образа жизни.

## Компетентность в сфере здоровьесбережения оценивается по следующим показателям:

---

- а) знания об профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
  - б) знания о пагубности неправильного ведения здорового образа жизни и факторах, угрожающих его формированию;
  - в) наличие убеждений о важности ведения здорового образа жизни, уровня мотивации к его ведению.
- 
- а) мотивация на принятие культурной нормы (образца здоровой жизнедеятельности);
  - б) опыт самоуправления сохранением и укреплением своего здоровья.

# Из выступления Сергея Владимировича Станченко, к.ф.-м.н., директора ФГБУ ФИОКО

## НИКО 2021. РЕЗУЛЬТАТЫ АНКЕТИРОВАНИЯ

6/12

### Обсуждение значимой проблематики

	6 класс				8 класс			
	На классном часе	На школьном мероприятии	С друзьями	В семье	На классном часе	На школьном мероприятии	С друзьями	В семье
Безопасное поведение в общественных местах	80%	41%	23%	63%	83%	43%	24%	64%
Права и обязанности ученика	80%	37%	26%	41%	81%	39%	28%	39%
Соблюдение законов	72%	36%	24%	51%	78%	39%	30%	53%
Здоровье, здоровый образ жизни	68%	38%	36%	71%	76%	46%	45%	72%
Происшествия с учениками	77%	29%	51%	49%	76%	27%	59%	48%
Меры безопасности в Интернете	66%	31%	41%	66%	71%	35%	44%	59%
История и культура родного края	68%	51%	22%	44%	70%	57%	19%	38%
Экология, проблемы окружающей среды	67%	49%	32%	42%	68%	55%	34%	38%
Важные исторические события и деятели России	66%	48%	17%	35%	67%	53%	17%	27%
Отношения между одноклассниками	62%	19%	69%	45%	56%	15%	76%	44%
Волонтерство	47%	34%	27%	34%	53%	40%	30%	27%
Выбор профессии	33%	14%	60%	81%	40%	17%	66%	85%
Семья, семейные ценности	33%	13%	27%	85%	35%	14%	33%	85%

## Из программы, разработанной в образовательной системе «Школа 2100»

Задачи	Умения
Воспитание у школьника культуры безопасного образа жизни	<ul style="list-style-type: none"><li>– понимать, что жизнь и личное здоровье есть высшая ценность не только для человека и его семьи, но и для общества в целом;</li><li>– оценивать правильность поведения в быту (правила общения, уличного движения) с точки зрения безопасного образа жизни.</li></ul>
Формирование навыков и умений безопасного образа жизни, доступных каждому человеку	<ul style="list-style-type: none"><li>– внимательно отслеживать текущую ситуацию с целью адекватного реагирования на неё для сохранения жизни и здоровья;</li><li>– соблюдать правила безопасного поведения с огнём, водой, газом, электричеством;</li><li>– соблюдать правила дорожного движения и поведения на улице;</li><li>– соблюдать правила взаимоотношений с чужими людьми;</li><li>– соблюдать правила поведения при грозе, в лесу, на водоёме и т.п.</li></ul>

**Гафнер В.В.** БЕЗОПАСНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: КАК ЕГО СФОРМИРОВАТЬ УЧИТЕЛЮ? ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ *Народное образование. 2014. № 3. С. 186-192.*

# Структура комплекса деятельности по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни в ОО



# Система результатов

Грамотность в вопросах здорового и безопасного образа жизни



Компетентность в сфере здорового и безопасного образа жизни



Культура здорового и безопасного образа жизни

# Система образовательных результатов

---

**Грамотность** – освоение знаний, умений и навыков

Сущностная черта **компетентности** – понимание смыслов, социальной и личностной значимости деятельности для решения проблем, а также опыт этой деятельности

**Культура** характеризуется воспроизводством и приумножением этих смыслов в процессе деятельности

# Компетентность как результат образования

Компетентность – это уникальное свойство личности, проявляющееся в ее осведомленности, желании и готовности, действовать в определенной области, обусловленное особенностями протекания психологических процессов, неповторимым опытом взаимодействия с окружающей действительностью и уникальной палитрой оттенков восприятия и переживания фактов этого взаимодействия.

---

Чтобы сформировать *здоровый и безопасный образ жизни у учащихся*, нужно в первую очередь понять, что в основе как здорового, так и безопасного образа жизни лежит **система социально-культурных ценностей, приоритетов и предпочтений**, которые проявляются в **повседневном** выполнении норм и правил. (Гафнер В.В.)

# Культура безопасности

Культура безопасности жизнедеятельности - способ организации деятельности человека, представленный в системе социальных норм, убеждений, ценностей, обеспечивающих сохранение его жизни, здоровья и целостности окружающего мира.



# Содержание поведения личности безопасного типа определяется компонентами:

1.

2.

3.



# Содержание поведения личности безопасного типа определяется компонентами:

- Предвидение опасности;



## Содержание поведения личности безопасного типа определяется компонентами:

- Предвидение опасности;
- Уклонение от опасности;



## Содержание поведения личности безопасного типа определяется компонентами:

- Предвидение опасности;
- Уклонение от опасности;
- Преодоление опасности



# Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в ОО

---

- Культура здоровья - это комплексное понятие, которое включает теоретические знания о факторах, благоприятствующих здоровью, а также грамотное применение в повседневной жизни принципов активной стабилизации здоровья, то есть оздоровления.
- Культура здоровья – это особенный образ жизнедеятельности человека, направленный на улучшение профилактики заболеваний и укрепление здоровья.
- Культура здоровья является интегративным понятием, включающим компетентность в сфере укрепления и сохранения психофизического здоровья и здоровьесберегающей деятельности на основе принятия детьми и подростками норм культурного развития в сфере здорового образа жизни.

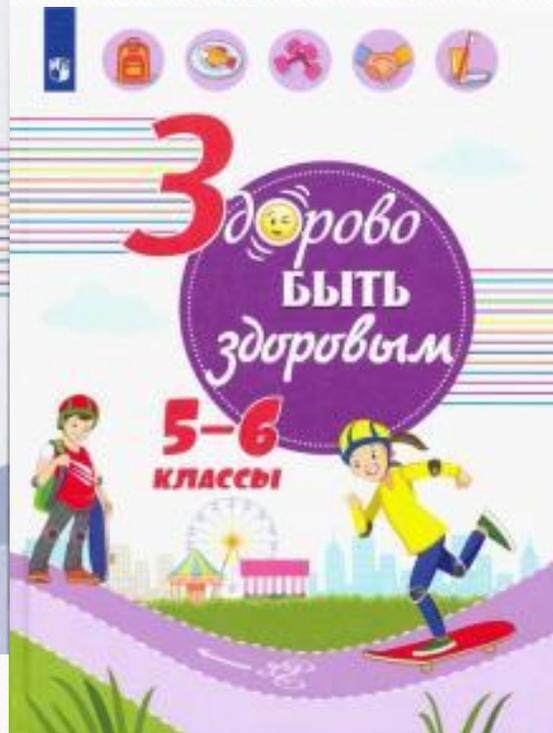
# Формирование культуры здоровья

(согласно ФГОС ООО)

**личностные результаты** группируются по направлениям воспитания: физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;
- сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

Критерии здоровьесбережения	Характеристика
Обстановка и гигиенические условия в классе	Температура и свежесть воздуха, От освещение класса и доски, монотонные неприятные звуковые раздражители
Количество видов учебной деятельности	Виды учебной деятельности: опрос, письмо, чтение, слушание, рассказ, ответы на вопросы, решение примеров, рассматривание, списывание и т. д.
Средняя продолжительность и частота чередования видов деятельности	10минут
Количество видов преподавания	Виды преподавания: словесный, наглядный, самостоятельная работа, аудиовизуальный, практическая работа, самостоятельная работа
Наличие и место методов, способствующих активизации.	метод свободного выбора (свободная беседа, выбор способа действия, свобода творчества). Активные методы (ученик в роли: учителя, исследователя, деловая игра, дискуссия). Методы, направленные на самопознание и развитие (интеллекта, эмоций, общения, самооценки, взаимооценки)
Место и длительность применения ТСО	Умение учителя использовать ТСО как средство для дискуссии, беседы, обсуждения
Поза ребенка, чередование позы	Правильная посадка ученика, смена видов деятельности требует смены позы
Наличие, место, содержание и прод-ть на уроке моментов оздоровления	Физкультминутки, динамические паузы, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, массаж активных точек
Наличие мотивации деятельности учащихся на уроке.	Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный момент. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интереса к изучаемому материалу
Психологический климат на уроке	Взаимоотношения на уроке: учитель — ученик (комфорт- напряжение, сотрудничество — авторитарность, учет возрастных особенностей); ученик — ученик (сотрудничество — соперничество, дружелюбие — враждебность, активность — пассивность, заинтересованность — безразличие)
Эмоциональные разрядки на уроке	шутка, улыбка, юмористическая или поучительная картинка, поговорка, афоризм,



# Проект издательства «Просвещение» «Здорово быть здоровым»

Задачи:

- формирование у учащихся представлений о здоровом образе жизни;
- формирование этических, эстетических, нравственных ценностных отношений учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- выработка у учащихся специальных поведенческих умений и навыков, определяющих комфортность и безопасность пребывания ребенка в социуме и соответствующих задачам охраны физического, психического и нравственного здоровья;
- создание условий для формирования у учащихся позитивного опыта безопасного и здорового образа жизни.



# «Здорово быть здоровым»

## Принципы:

- Формирование осмысленного отношения учащихся к своей жизни, на основе реализации их субъектной позиции в процессе собственного образования;
- Расширение круга ценностных новообразований учащихся на основе реализации системно-деятельностного подхода и разнообразной деятельности учащихся;
- Индивидуальная педагогическая поддержка развития учащихся, его оптимизация и коррекция;
- Педагогическое влияние на семейное воспитание ученика на основе согласованного распределения полномочий всех субъектов образования.



# «Здорово быть здоровым»

## Концентрическая организация содержания.

Ты и другие люди

*Социальная  
активность*

Полезная и  
здоровая еда

*Правильное питание*

Как сохранить  
здоровье?

*Интеллектуальное  
развитие, режим дня,  
гигиена*

Движение - это  
ЖИЗНЬ

*Физическая активность*





**Помните -  
Ваше здоровье  
в Ваших руках!**