**Модульная программа** «**Формирование экологической грамотности, экологической культуры, здорового образа жизни обучающихся»**

**Программа** предусматривает следующие **модули,** включенные в образовательную деятельность:

* режим дня, планирование и рациональное распределение нагрузки;
* двигательная активность и закаливание;
* саморегулирование и повышение самоконтроля;
* основы рационального питания;
* профилактика зависимостей;
* основы позитивного общения;
* профилактика дорожно-транспортного травматизма;

Модули интегрированы в образовательные дисциплины и реализуются также во внеклассной, внешкольной деятельности, работе с родителями (законными представителями).

Программа предусматривают разные ***формы* *организации***занятий: проведение дней экологической культуры и здоровья, конкурсов, праздников, часов здоровья и экологической безопасности; проведение факультативных занятий; классных часов; занятия в кружках и т. п.

**Педагогические условия** реализации **Программы:**

**1.** Интеграция содержания модулей в образовательные дисциплины, внеклассную, внешкольную деятельность и в работу с родителями (законными представителями).

2. Понимание экокультурных ценностей (Жизнь, Природа, Человек, Здоровье, Красота, Гармония) как аксиологической доминанты экологической культуры. Освоение экокультурных ценностей через осмысление сущности сбалансированного развития системы «Человек – Общество – Природа» на **основе самостоятельного поиска знаний, выбора решения проблемы устойчивости развития, самореализацию в экологоориентированной деятельности.** Самостоятельный поиск знаний предполагает перевод учебной задачи на основе теоретического материала в учебно-практическую на основе рассмотрения реальной **жизненной ситуации**; организацию активного усвоения информации, выработку алгоритма решения проблемы, рефлексия, личностно значимый характер осмысления сосуществования и соразвития элементов системы «Человек-Общество-Природа».

3. **Включение подростка в эколого-ориентированную деятельность.**

Основными механизмами реализации условия выступают **учебная, исследовательская и проектная формы** эколого-ориентированной деятельности.

**Модульная программа**
«**Формирование экологической грамотности, экологической культуры,
здорового образа жизни обучающихся»**

|  |
| --- |
| **Модуль №1 Режим дня, планирование и рациональное распределение нагрузки** |
| **Содержание работы** |  **Виды и формы деятельности** |
| - составление рационального режима дня и отдыха; - следование рациональному режиму дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособности, утомляемости, напряжённости разных видов деятельности;- выбор оптимального режима дня с учётом учебных и внеучебных нагрузок;- планирование и рациональное распределение учебные нагрузки и отдых в период подготовки к экзаменам;  -эффективное использование индивидуальных особенностей работоспособности;-основ профилактики переутомления и перенапряжения. | **Учебная деятельность**Учебные занятия по физической культуре, предметам естественно-научного цикла, ОБЖ **Внеурочная деятельность** - тематические классные часы: «Для чего нужен распорядок дня», «Как сохранять работоспособность и выбирать правильный режим дня», «Как правильно подготовиться к экзамену», «Как избежать переутомления» и др.;  - тематические часы по изучению индивидуальных особенностей организма (см. Программу по профориентации);- цикл бесед «Режим учебных и внеучебных нагрузок» (8-11 кл.), «Для чего нужен режим дня» (5-7 кл.); - просмотр видеофильмов о соблюдении режима дня;  - 6 класс. Диспут «Нужен ли распорядок дня?»;- 7 класс. Конкурс «Как ты планируешь и соблюдаешь режим дня» (творческий отчет за месяц);- мониторинг дозирования домашних заданий для 5-9 классов; - 5-7 классы. Подготовка и проведение викторины на тему: «Здоровье – дороже золота» (У. Шекспир);- Индивидуальные и групповые исследовательские проекты «Как правильно использовать индивидуальные особенности организма» |
| **Модуль № 2 Двигательная активность и закаливание** |
| - 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. | **Учебная деятельность**Учебные занятия по физической культуры, ОБЖРабота спортивных секций **Внеклассная деятельность**- тематические классные часы: «Утренняя гимнастика», «Как правильно выбрать программу физического развития», «Что такое здоровый образ жизни», «В здоровом теле здоровый дух», «Личная гигиена», «Осторожно на воде» и др.- соревнования по различным видам спорта в рамках реализации общелицейского проекта «Лицей – территория здоровья»- спортивная игра «Взятие снежного городка» - спортивные соревнования в рамках сдачи ВФСК «ГТО»- цикл занятий «Правила закаливания»- традиционные общелицейские мероприятия «День Здоровья», «Лыжня России», «Лёгкоатлетический кросс» - организация  встреч  с выпускниками лицея, имеющими достижения в спорте; **Внешкольная деятельность** - туристические походы;- участие в спортивных мероприятиях различного уровня; -участие в региональном этапе Всероссийских     спортивных     соревнований школьников   «Президентские   состязания»   и Всероссийских   спортивных   игр   школьников «Президентские спортивные игры». - участие в фестивалях ВФСК «ГТО». |
| **Модуль №3 «Саморегулирование и повышение уровня самоконтроля»** |
| - навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учётом 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. | **Учебная деятельность**Учебные занятия по физической культуре, ОБЖ; работа спортивных секций **Внеклассная деятельность**-тематические классные часы «Управляй своим поведением», «Профилактика стресса», «Влияние позитивных и негативных эмоций на здоровье» и др.- тематические классные часы по изучению индивидуальных особенностей организма (см. Программу по профориентации). - проведение классных часов – тренингов по развитию навыков умственного напряжения, снятию стрессовых состояний.- цикл внеурочных занятий «Приемы эмоциональной разгрузки»- просмотр видеофильмов о факторах, вызывающих позитивные и негативные эмоции, и их влиянии на здоровье.- тестирование уровня физической подготовленности воспитанников.-мониторинг здоровья обучающихся по итогам медицинского осмотра; - ролевые игры «Слово лечит, словом можно ранить».**Внешкольная деятельность** |
| **Модуль №4 «Основы рационального питания»** |
| - 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. | **Учебная деятельность**Учебные занятия по физической культуре, по предметам естественно-научной направленности, технологии занятия спортивных секций **Внеклассная деятельность**- тематические классные часы «Человек есть то, что он ест», «Рациональное питание», «Наши друзья витамины», «Знакомство с основами диетологии с целью предотвращения заболевания анорексией»;- праздник народных традиций гостеприимства;- Проект «Поведение в школьной столовой». - муниципальный конкурс «Юный кулинар». - проведение анкетирования родителей и обучающихся с целью выявления уровня удовлетворенности организацией питания- диспут «Диета: за и против» **Внешкольная деятельность**-исследовательский проект «Как на деле питаются лицеисты» (контроль пищевого рациона (достаточность, сбалансированность, витаминизированность).-проект-исследование «Чем опасны пристрастия к некоторымсовременным продуктам и предприятиям быстрого питания». |
| **Модуль №5 «Профилактика 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;- включение 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, проведённое за компьютером. | **Учебная деятельность**Учебные занятия по биологии, КБЖ, физической культуре, химии, работа кружков и спортивных секций **Внеклассная деятельность**- тематические классные часы «Здоровье - ценность человека», «Скажем наркотикам НЕТ», «Мы против табака», и др. - проведение лекций, семинаров с приглашением специалистов на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!», «Современная мода и здоровый образ жизни», «Молодежь выбирает жизнь», «Спорт и здоровье».- конкурс плакатов и рисунков: «НЕТ-табаку», «Скажем наркотикам НЕТ»- месячники по профилактике табакокурения, наркомании и СПИД (конкурс плакатов, рисунков, викторины и анкетирование).- акция «Спорт против наркотиков»                           - конкурсы рисунков, презентаций, видеороликов, сочинений по теме «Вредные привычки»;- создание фоторепортажа на тему: «Жить – значит работать. Труд есть жизнь человека» (Вольтер).- беседа на тему: «Берегите время: это – ткань, из которой сделана жизнь» (С.Ричардсон).- подготовка проекта «Мы – за здоровый образ жизни!», «Научи правилам здорового образа жизни младшего» (подготовка памятки о правилах здорового образа жизни для учеников начальной школы). - выставка творческих проектов учащихся на тему: «Где нет труда, сады там не цветут».- беседа на тему: «Чем мне нравится заниматься? Что у меня получается лучше всего? Какие мне выбирать проекты?».- беседа на тему: «Истинное сокровище для людей – умение трудиться» (Эзоп).- встреча с самим собой: «В моём представлении здоровый образ жизни – это… А я веду здоровый образ жизни?»- организация и проведение мероприятия «Спортивный КВН» между сборными командами разных школ.- организация и проведение викторины о физической культуре, спорте «Что? Где? Когда?». - конкурс-выставка художественного и прикладного творчества о спорте.- конкурс-представление театрализованных сказок «Сила здоровья».- беседа на тему: «Ничего нет трудного для человека, имеющего волю» (Э. Роттердамский). - просмотр и обсуждение документальных кинофильмов о вреде употребления алкоголя, табакокурения, особой опасности наркотиков, спайс-смесей.- беседа на тему: «Табак, алкоголь, наркотики – враг у ворот!»- беседа на тему: «Как кумир молодежи… сумел уйти от наркотиков и вернуться к жизни»**Внешкольная деятельность**- участие в муниципальных акциях, единых днях профилактики, спортивных мероприятия |
| **Модуль №5 «Основы позитивного общения»** |
| - развитие коммуникативных навыков подростков, умений эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни в разных ситуациях; - развитие умения бесконфликтного решения спорных вопросов;- формирование умения оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей.- формирование у обучающихся ответственность за языковую культуру как общечеловеческую ценность; осознание коммуникативно-эстетических возможностей родного языка на основе изучения культуры своего народа и мировой культуры | **Учебная деятельность** Развитие коммуникативных навыков обучающихся на уроках и во внеурочной деятельности**Внеклассная деятельность**- тематические классные часы: «Как правильно общаться» и др;- дискуссия «Нужны ли сегодня ли правила этикета»;- ролевая игра или проект-исследование «Как меняется (должно меняться) мое поведение, обороты речи, когда я в течение дня перехожу из одной роли в другую: сын/дочь, ученик, пассажир в транспорте и т.д.»;- консультации психолога и социального педагога;- тренинги по психологии и коммуникативности; - беседа на тему: «Я и моя социальная роль».- самоанализ «Я отношу себя к тем, кто никогда не…».- дискуссия на тему: «Прав ли В.Г. Белинский, считавший, что «хорошо быть учёным, поэтом, воином, законодателем и прочее, но худо не быть при этом человеком?».- ролевая игра «Возвращаясь с футбольного матча, приятели, разозленные поражением своей команды, предлагают порезать сиденья в электричке… Как быть?»;- беседа по теме: «Как можно убедить меня (учителя) сделать то, что хочет значительная часть класса, а я сомневаюсь в целесообразности этого действия».- проект-акция на основе решения реально существующей для учеников проблемы внутренней школьной жизни (например: «Предложение учеников 7-х классов администрации школы по порядку проведения дискотек»).- ролевая игра – жизненная задача: «Мне интересна компания старших обучающихся, но я стесняюсь с ними знакомиться» / «Симпатичная мне компания обучающихся соглашается дружить со мной, только если я буду соблюдать длинный ряд их условий…». - подготовка проекта: «Язык есть вековой труд целого поколения» (В.И. Даль).- беседа: «Язык – лучший посредник для установления дружбы и согласия» (Э. Роттердамский). - викторина: «Язык народа – лучший, никогда не увядающий и вечно вновь распускающийся цвет всей его духовной жизни» (К.Д. Ушинский).- проект «Цени жизнь свою и другого!» (профилактика и предотвращение необдуманных поступков и действий (слова и дела) по отношению к себе и ближним. |
| **Модуль № 6 «Профилактика дорожно-транспортного травматизма»** |
| - диагностика обучающихся по выявлению уровня знаний ППД и правил безопасного поведения на дороге;- повышение уровня знаний о безопасности дорожного движения, основ безопасного поведения на дорогах; - развитие практических навыков поведения на улице, дороге, транспорте;- развитие умений предотвращать опасное поведение в дорожно-транспортной сфере;- опыт участия в обсуждении и решении проблемных ситуаций (решение ситуационных задач); | **Учебная деятельность**- преподавание основ безопасного поведения на улицах и дорогах в рамках учебных дисциплин и факультативов- проведение контрольных срезов знаний правил безопасного поведения на улицах и дорогах, преподаваемых в рамках учебных дисциплин и факультативов (5-11 кл)**Внеклассная деятельность**- анкетирование учащихся 5-8 классов для выявления уровня знаний ППД и правил безопасного поведения на дороге (внесение соответствующих изменений в план работы по профилактике ДДП).- оформление в рекреации 1 этажа наглядной агитации по БДД.  - постоянно обновляющаяся выставка «Помни: правила ГАИ – это правила твои»- конкурс детского творчества «Дорога и мы» (5-7 классы)- конкурс рисунков «Улица и мы» (5-6 классы)- изучение ПДД в рамках классных часов (5-11 классы) - организация работы отрядов ЮИД по предупреждению нарушений Правил дорожного движения - проведение декад и месячников безопасности дорожного движения *Месячник* безопасности дорожного движения (сентябрь)(примерный план): -выступление агитбригады «Светофор»; -встречи с инспектором ГИБДД; -конкурс рисунков на асфальте «Я и дорога» (5 класс) - интеллектуально-познавательная игра «Жезл» (9 – 11 классы) *Декада* безопасности дорожного движения (весна) (примерный план):- конкурс на лучшую сказку о трехглазом светофоре (5 класс),- конкурс на лучший эскиз вымпела «Пешеход-отличник»,- конкурс на лучший плакат по безопасности дорожного движения,- конкурс рисунков на асфальте «Красный, желтый, зеленый»,- викторина «Веселый автомобиль»,- практические занятия по безопасному поведению на улицах на базе автогородка,- «Круглый стол» с участием выпускников школы и родителей – работников ГИБДД,- подведение итогов декады безопасности дорожного движения-подготовка команд для участия в соревнованиях «Безопасное колесо».- соревнование юных велосипедистов «Безопасное колесо»  - защита безопасных маршрутов обучающихся в лицей и домой (5-6 классы) - КВН «Светофорик» (5-6 классы)- конкурс «Знай и соблюдай правила дорожного движения»- выпуск тематических газет«На школьных перекрестках» («Для вас, юные велосипедисты», «Про того, кто головой рисковал на мостовой», «Опасности на зимней дороге», «Азбука юного пешехода», «Законы улиц и дорог», «Уходя на каникулы, помни…» и др.)*-* работа видеолектория«Крутые повороты»- организация и проведение радиолинеек  и бесед совместно с сотрудниками ГИБДД: - «Твой безопасный путь домой»;- «О поведении в общественном транспорте»;- «Этого могло бы не случиться» Состояние ДДТТ в районе;- «Скоро лето!» Инструктаж перед летними каникулами.- деловые игры с использованием знаний по биологии, ОБЖ и химии, посвященных актуальным для молодежи проблемам: «Куда пойти пообедать», «Как безопасно вернуться поздно домой», «Как вести себя в случае чрезвычайной ситуации (теракт, пожар, наводнение и т.п.)» и т.п. (Разбор поведения людей в конкретных ситуациях с точки зрения правил безопасного образа жизни и сохранения здоровья).**Внешкольная деятельность**- профилактическая акция «Внимание, дети!»- вовлечение во все мероприятия сотрудников ГИБДД.- анализ аварийности, выявление наиболее аварийных участков в микрорайоне образовательной организации;- разработка отдельных целевых межведомственных мероприятий с руководителем ГИБДД района.- проведение сверок с ГИБДД по состоянию ДДТТ.- участие в проведении служебных расследований по фактам ДТП с участием обучающихся.- муниципальная ролевая игра «Пешеходы – водители». |
| **Экологическое воспитание обучающихся осуществляется через реализацию мероприятий** инновационного проекта Программы развития «Естественнонаучное образование в условиях интеграции общего и дополнительного образования и введения ФГОС общего образования» |

**Просветительская работа с родителями (законными представителями).**

 Работа с родителями строится в следующих направлениях: психологическое просвещение и социально-психологическое консультирование по проблемам обучения и личностного развития детей.

 **Формы психолого-педагогического просвещения родителей:** университет педагогических знаний, лекция, родительская конференция, практику, открытые уроки, индивидуальные консультации, посещение семьи, родительское собрание, родительские чтения, родительские вечера, родительский тренинг, родительские ринги.

***Повышение педагогической компетентности родителей.***

***Содержание и формы работы***

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание работы  | Формы и виды повышения культуры |
| - просвещение в области формирования ценности здорового образа жизни.- рост и развитие ребёнка, его здоровье, факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье детей, и т. п., - экологическое просвещение родителей.  | - лекторий для родителей  «Повышение педагогической компетентности родителей»            - общешкольное тематическое собрание «Физическая культура и здоровье»- проведение  научно-практической   конференции «Воспитание: стратегии, парадигмы, практика» **Тематика родительских собраний:** - «Основы правильного питания», «Гигиенические основы режима дня школьника», «Здоровый образ жизни» «Здоровыйребенок - здоровое будущее»   **Практикумы для родителей:** - «Уметь отказаться», «Я и здоровье», «Что делать, если…», «Профилактика острых и кишечных заболеваний»,- в 7-х классах «Особенности подросткового возраста», - в 9 классе «Психологическая готовность к экзаменам», «Помощь в профориентации». |
| - согласованность педагогических и воспитательных воздействий на ребёнка со стороны семьи и образовательной организации. - коррекция проблемного поведения детей. | -организация  консультирования   по   вопросамсемьи и воспитания детей - консультации специалистов школьного психолого-медико-педагогического консилиума для родителей -размещения    информации     о воспитательной  работе  лицея на   сайте ОО,   в информационно-коммуникационной сети Интернет, в СМИ-круглый  стол   по   проблемамвоспитания школьников |
| - практическое участие родителей в решении вопросов жизнедеятельности лицея | Организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, организация походов, спортивных соревнований, экскурсионных поездок, традиционных КТД и акция образовательной организации. |
| Повышение уровня знаний о безопасности дорожного движения, основ безопасного поведения на дорогах | - привлечение родителей для сопровождения учащихся во время выездов, экскурсий и т. д.;- проведение игр и конкурсов по ПДД для учащихся и их родителей. - проведение бесед на родительских собраниях по профилактике ДДТТ- обсуждение вопросов профилактики ДДТТ на родительских собраниях: - «ПДД – это важно знать!»; - «Требования к знаниям и навыкам школьников, которым доверяется самостоятельное движение в школу и обратно»;- «Родители как пример образцового пешехода» - «Ваш пассажир - ребенок».- составление схем безопасных маршрутов движения детей в школу и обратно; доведение информации на родительском собрании; размещение схем в дневниках учащихся и на информационном стенде. |

***Результативность работы с родителями.***

***Критерии оценки***: повышение количества инициативных обращений родителей к специалистам образовательной организации, повышение активности участия родителей в делах школы и класса.