**Программа ЗОЖ**

**С 2002 года школа реализует программу**

**"Основы здорового образа жизни" с 1 по 9 класс.**

**Программа**

**«Основы здорового образа жизни»**

 Проблемы здоровья населения России, в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства, как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируются федеральным и региональными законами «Об образовании», Семейным кодексом Российской Федерации, «Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», другими нормативными правовыми актами, определяющими роль родителей, школы, самих подростков в сохранении и укреплении их здоровья. Например, распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 августа 2000 года, 1202-р была одобрена Концепция охраны здоровья населения Российской Федерации на период до 2005 года, разработанная Минздравом России и Российской академией медицинских наук с участием федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации. Федеральным органам исполнительной власти и органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации рекомендуется при планировании и осуществлении мероприятий по вопросам сохранения здоровья населения руководствоваться положениями «Концепции охраны здоровья населения Российской Федерации».  В свете этого была разработана Федеральная м еждисциплинарная программа «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений (Касаткин В.Н., д.м.н). Программа «Здоровье» одобрена Министерством образования РФ, Министерством здравоохранения РФ, Российской академией образования, Российской академией медицинских наук.  Перспективной формой реализации задач охраны и укрепления здоровья школьников на нынешнем социально-экономическом этапе должна стать Федеральная целевая комплексная программа «Образование и здоровье», реализуемая в рамках нового этапа реформы образования в России. Механизмом реализации программы являются региональные целевые программы «Образование и здоровье», разрабатываемые совместно органами народного образования, здравоохранения и социальной защиты с учетом специфики региона, его потребностей, интеллектуального, финансового, информационного и кадрового потенциала.  Учитывая региональные тенденции формирования и протекания проблем связанных с здоровьем населения Саратовской области была разработана региональная программа «Основы здорового образа жизни».

*По приказу Министерства Образования Саратовской области №684 от 03.08.01 «О введении региональной программы «Основы здорового образа жизни» во всех дошкольных учреждениях и начальных классах общеобразовательных школ с 2000-2001 учебного года введено преподавание региональной программы «Основы здорового образа жизни». По решению коллегии Министерства Образования области со второго полугодия 2001-2002 учебного года программа введена в 5-7-х классах общеобразовательных школ. По приказу Министерства Образования Саратовской области №54 от 24.08.2002 г. Программа «Основы здорового образа жизни» вводится в 8-9х классах общеобразовательных учреждениях области с 2002-2003 учебного года.* В 2003-2004 учебном году программа введена в 10-11 классы.

Неотъемлемая часть процесса формирования культуры здоровья - обучение здоровью. В процессе этого обучения должны быть сформированы:

* + научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни;
  + отношение к здоровью как к ценности;
  + целостное представление о человеке;
  + навыки управления своим здоровьем;
  + знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей, а также различных заболеваний, понимание сущности этих явлений;
  + навыки оказания первой медицинской помощи;
  + культура межличностных отношений;
  + навыки безопасного (для здоровья личности) поведения в различных жизненных ситуациях;
  + стратегии и технологии саморазвития.

Достичь этого, давая отрывочные знания в рамках некоторых школьных предметов (например, на биологии, природоведении, географии), не представляется возможным. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что обучение здоровью необходимо строить по специально разработанной комплексной программе. Программа «Основы здорового образа жизни» является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни в период с 3-х до 17-ти лет, и призвана позитивно повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений. Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий здоровьетворческим мировоззрением, высоким уровнем развития личности, твердыми убеждениями и позитивными установками в области здоровья, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Цели регионального курса «Основы здорового образа жизни»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования. Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, экономики, правоведения, семьеведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Программа каждого года обучения состоит из пяти блоков.

* Содержание этического блока включает основные философские понятия о мире, жизни, закономерностях существования Вселенной. Формирует такие понятия как забота, ответственность, любовь, красота, гармония, счастье, смысл жизни, творчество, свобода, добро и зло, жизнь и смерть.
* Содержание психологического блока развивает понятия о строении и проявлении психики, структуре личности, самоанализе и саморегуляции. Формирует и развивает умения приводить в гармонию и единство различные стороны своей личности. Предлагаются темы и тренинговые упражнения, направленные на развитие личности, интеллектуальной и эмоциональной сфер, чувства собственного достоинства, профилактики болезней, асоциального поведения и умения быть здоровым.
* Содержание правового блока обеспечивает необходимыми знаниями о правах и обязанностях человека в семье, формирует навыки правого поведения, правильное понимание свободы и необходимости.
* Содержание семьеведческого блока дает комплексные знания о механизмах создания, развития и функционирования семьи. Формирует ценность и потребность в семье; развивает навыки эффективного семейного взаимодействия, грамотного и ответственного воспитания детей, реализации здорового образа жизни в семье; способствует развитию полоролевого поведения, мужественности и женственности.
* Содержание медико-гигиенического блока дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Рассматриваются вопросы репродуктивного здоровья, формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ.