Автор: Владимир Панов

Вашему вниманию предлагается рабочая программа **"Здоровый образ жизни" в учебно-воспитательной системе детский сад - школа"**
, которая была разработана в 2002 году.

ПРОГРАММА «Здоровый образ жизни»

Пояснительная записка.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие «здоровье» рассматривается, как состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Ряд учёных определяет здоровье, как особое состояние организма, которое достигается и сохраняется рациональными усилиями самого человека: определённым количеством физических упражнений, воздержанием от излишеств в еде и питье, гармонией и равновесием всех сил в организме и внутренним балансом всех качеств человека. К этому следует добавить: «и внешним проявлением этих качеств», потому что человек живёт во взаимодействии с окружающим миром, и условия своего проявления он создаёт своими эмоциями, чувствами и мыслями. Таким образом, «здоровье» – интегральное понятие, требующее системного комплексного подхода на основе современных концепций гармоничного развития всех форм жизни.

Современный человек должен обладать знаниями о себе и о своём месте в окружающем мире. Эти знания помогут ему стать актуализированной личностью, видеть перспективы своего развития, стать активным творцом своей жизни и творчески управлять как собственным здоровьем, так и участвовать в управлении общественными эволюционными процессами.

Здоровый образ жизни – это многоуровневая система отношений человека и

окружающего мира, поэтапно формируемая на основе универсальных закономерностей, как наиболее эффективной направленности развития человека и его активного творческого проявления на всех семи уровнях системных отношений:

1. Психофизический уровень: физическое здоровье, питание, отношение к материальным и духовным ценностям.
2. Эмоционально-чувственный уровень: психоэмоциональное здоровье личности, взаимоотношения с людьми, с противоположным полом, взаимоотношения в семье, с друзьями, с окружающим миром.
3. Ментально-деятельный уровень: отношение к работе, делу, к коллективу. Самореализация себя в коллективе как личности. Профессионализм. Здоровая атмосфера в коллективе.
4. Социальный уровень: Адаптация в окружающем мире. Принятие мира таким, каков он есть. Нахождение своего места в жизни. Выбор правильного пути. Антистрессовая программа.
5. Творческий уровень: Самовыражение себя в обществе. Развитие творческого потенциала в коллективе единомышленников. Здоровая самооценка себя в коллективе и коллектива как целостную систему.
6. Общественный уровень: Осмысление цели и смысла жизни через философские основы системного мировоззрения. Устойчивость системы мировоззрения, направленной на нравственные и духовные ценностные ориентиры. Экология сознания.
7. Общечеловеческий уровень: Поэтапное формирование общечеловеческой культуры. Смысл развития человечества с позиции психологии, философии, МХК и других наук. Развитие творческой активности в разные возрастные периоды жизни. Гуманистический подход к развитию личности.

Человек – это продукт системных отношений в окружающем мире. Конкретное проявление системных отношений определяется как взаимообусловленность синергетических (ученик – ученик, человек – человек, мальчик – девочка, женщина – мужчина, рабочий – рачий, начальник – начальник и т.д.) и иерархических связей (учитель – ученик, начальник – рабочий, президент – подчинённый и т.д.). Здоровье зависит от того, как человек «войдёт» в эту систему связей.

Реализация программы здорового образа жизни поможет в комплексном развитии личности, в создании гармоничных отношений с окружающими людьми, обеспечит полноту творческой актуализации, разносторонность и эволюционную направленность к жизни всего человечества, его сопричастность к жизни всего человечества, понимание причин заболеваний и возможностей их направления вследствие образа мышления и образа жизни. Результатом будет духовное, нравственное, социальное, психологическое, физическое оздоровление. Сохранение здоровья детей связано с интеграцией деятельности родителей, педагогов, психологов, врачей, социологов и др.

Поэтому в Программе имеются большие Разделы.

Раздел 1. Экология сознания.
Комплексно-целевое направление работы в УВП, где объединяются силы педагогов, психологов, медиков, воспитателей, социальных педагогов, инструкторов по здоровому образу жизни, педагогов дополнительного образования в совместной деятельности с учащимися школы.

Раздел 2. Сознательное родительство.
Интеграция действий родителей и школы в формировании духовного, физического и гуманистического мировоззрения подрастающего поколения.

Полный текст рабочей программы в формате Microsoft Word Вы можете скачать здесь

Дополнительно:

Дидактические материалы к программе «Акмеология нравственности и здоровья» в формате Microsoft Word Вы можете скачать здесь

Дневничок «Я расту» для учащихся 2 – 4 классов, обучающихся по программе «Здоровый образ жизни» и «Природа глазами души» в формате Microsoft Word Вы можете скачать здесь