|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор МОУ СОШ № 14Н.Б.Шикунова**ПРОГРАММА****«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ШКОЛЬНИКОВ»**gallery_2_392_5471Г. Тверь2015г. |

**Программа формирования здорового образа жизни школьников.**

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | «Формирование здорового образа жизни школьников» |
| Сроки действия программы | 2009-2020 |
| Основания для разработки программы | Нормативно-правовая база программы:Закон РФ «Об образовании»Закон РФ «Об основах гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»Концепция модернизации российского образования на период до 2010 годаКонцепция профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной средеПримерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации |
| Цель программы | Формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди учащихся, направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической и игровой зависимости. |
| Разделы программы | Начальная школа (1-4 класс)Среднее звено (5-8 класс)Старшее звено (9-11 класс) |
| Участники программы | Учащиеся 1-11 классовКлассные руководителиУчителя предметникиСоциально-психологическая служба школыВрачи-специалистыСубъекты профилактической работы городаРодители |
| Формы подведения итогов реализации программы | 1. Анализ проводимых методик и тестов.
2. Отзывы участников программы.
3. Отзывы заинтересованных лиц (классных руководителей, учителей-предметников и др.)
4. Проведение заключительного мероприятия.
5. Реализация социально значимых проектов, акций, мероприятий, их анализ.
6. Сравнительный анализ правонарушений и преступлений среди учащихся
 |
| Прогнозируемый результат | Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник. |

**Пояснительная записка**

По данным министерства здравоохранения РФ в нашей стране за последнее десятилетие заболеваемость детей всех возрастных групп значительно выросла.

В 1998 году к 1 группе здоровья, т.е. к абсолютно здоровым, относилось 4,8% обследованных учащихся младших классов, а в 2008 г. – 1,8%.

 Численность школьников со 2 группой здоровья, т.е. детей с многофункциональными отклонениями за 10 лет значительно не изменилось. 1998 – 49,8%, 2008 – 49,1% [[1]](#footnote-2)

На 4,7% в 2008 г. выше численность детей, страдающих хроническими заболеваниями и относимых 3-4 группам здоровья, по сравнению с 1998 г.

 Среди детей и, особенно, подростков в современных условиях нашли широкое распространение протестные формы поведения: курение, алкоголь, наркотики, ранняя сексуальная активность, девиантные формы поведения, т.е. те факторы, которые ВОЗ рассматривает как ключевые индикаторы здоровья.

 Как видно из приведенной статистики здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили: «В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

 Высокая криминальная активность подростков, возрастающее число несовершеннолетних, употребляющих наркотические и одурманивающие лекарственные вещества, многоликое явление беспризорности, увеличивающееся количество детей с отклонениями в психическом развитии вызывают тревогу.

 Социально-экономические условия в нашей стране отрицательным образом сказались на проблемах подрастающего поколения, привели к омоложению преступности, росту детской безнадзорности и беспризорности.

 Так как социальную основу общества быстро изменить нельзя, а детство быстротечно, необходимо, применять такие формы и методы работы, которые могут повлиять на ситуацию с девиациями и правонарушениями несовершеннолетних.

 Что же такое здоровье? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни» Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие образ жизни включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Программа направлена на формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций ведения здорового образа жизни, снижение негативных явлений в детской и молодежной среде.

**Новизна предлагаемой программы состоит в следующем:**

* Она основана на тесном взаимодействии классного руководителя со всеми субъектами учебно-воспитательного процесса и профилактической работы, органами здравоохранения города Коломны.
* Она предполагает использование в ходе реализации программы знаний, полученных учащимися в ходе изучения следующих учебных дисциплин: ОБЖ, биологии, экологии, химии, психологии, литературы, обществознания и информатики.
* Она направлена на решение задачи не только обучения детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

**Здоровье ребенка можно считать нормой, если он:**

* Умеет преодолевать усталость (физический аспект здоровья).
* Проявляет хорошие умственные способности, любознательность, воображение, самообучаемость (интеллектуальный аспект здоровья).
* Честен, самокритичен (нравственное здоровье).
* Коммуникабелен (социальное здоровье).
* Уравновешен (эмоциональный аспект здоровья).

**Цель программы:**

Формирование мотивационных установок и ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни в рамках проведения профилактической работы среди учащихся, направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической и игровой зависимости.

**Возраст детей-участников программы** – 6,5-18 лет.

**Срок реализации программы** - программа долгосрочная, рассчитана на 11 лет.

**Основная форма работы** – коллективная.

**Учебная нагрузка** – 1-4 класс – 8 занятий в год, 5-8 класс – 9 занятий в год, 9-10 класс – 9 занятий в год, 11 – 7 занятий.

**В ходе реализации программы формирования здорового образа жизни учащиеся должны знать:**

* Компоненты здорового образа жизни.
* Основные нормы социального поведения в обществе.
* Права и обязанности несовершеннолетних.

**Уметь:**

* Видеть ценность здоровья, включающее умение и желание осмысленно познавать его ресурсы, ставить перед собой цели его сохранения, формирования и укрепления.
* Делать правильный выбор в режиме опасных жизненных ситуаций.
* Выражать свою точку зрения с позиции формирования и сохранения физического, психологического и духовно-нравственного здоровья.

**Владеть:**

* Основными правилами сохранения здоровья.
* Навыками коммуникации.
* Практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

**Формы и методы работы используемые при реализации программы:** тематические классные часы, работа в группах, беседа, «мозговой штурм», дискуссии, диспуты, тренинговые занятия, круглые столы, встречи со специалистами, экскурсии, видео-занятия, икт-презентации, ролевые игры.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

* Анализ проводимых методик и тестов.
* Отзывы участников программы.
* Отзывы заинтересованных лиц (классных руководителей, учителей-предметников и др.)
* Проведение заключительного мероприятия.
* Реализация социально значимых проектов, акций, мероприятий, их анализ.
* Сравнительный анализ правонарушений и преступлений среди учащихся.

**Прогнозируемый результат программы:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник.

**Программа классных часов**

 **«Формирование здорового образа жизни школьника.**

**1-4 классы**

Для каждой возрастной ступени запланировано по 8 занятий.

**Цель —** овладение учащимися объективными, соответствующими возрасту знаниями, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к употреблению табака, алкоголя, ПАВ.

**Задачи:**

* предоставить детям объективную, соответствующую возрасту информацию о табаке и алкоголе; способствовать увеличению знаний учащихся путем обсуждения проблем, связанных с табаком и алкоголем;
* учить детей лучше понимать самих себя и критически относиться к собственному поведению, способствовать стремлению детей понять окружающих и анализировать свои отношения с ними;
* учить детей эффективно общаться;
* учить детей делать здоровый выбор и принимать ответственные решения;
* помочь педагогам и родителям в предупреждении приобщения учащихся начальной школы к табаку и алкоголю.

**Учебно-тематический план программы**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Содержание**  | **Кол-во часов** |
|  | Я — уникальный человек | Изменение социального статуса — дошкольник стал школьником.Мой характер. Мое здоровье. | 1 |
|  | Знакомство с правилами школьной жизни | Обсуждение «Правил поведения школьника». Зачем они нужны?Составление правил поведения в классе. | 1 |
|  |  Мой режим дня | Знакомство с распорядком дня.Составление своего режима дня. | 1 |
|  | Полезные прививки | Что такое прививка?Для чего нужны прививки? | 1 |
|  | Профилактика простудных заболеваний | Как защитить себя от простуды?Рацион питания.Закаляйся, если хочешь быть здоров! | 1 |
|  | Подружимся со спортом | Спорт в моей семье.Мой любимый вид спорта.Спортивные кружки и секции школы. | 1 |
|  | Полезные и вредные лекарства | Правила использования лекарств.Для чего нужны разные лекарства?Понятие о здоровом образе жизни. | 1 |
|  | Итоговое обобщающее занятие |  В игровой форме | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Содержание**  | **Кол-во часов** |
|  |  Что мы едим? Витамины на столе | Правильное питание. Полезные фрукты и овощи.Пищевые добавки, красители. | 1 |
|  | Учусь находить новых друзей и интересные занятия | Формирование умений начинать и вести разговор. Мини-игры на развитие коммуникативных навыков. Свободное время ребенка. | 1 |
|  | О чем говорят выразительные движения | Мимика и жесты.Вербальное и невербальное общение.Инсценировки жизненных ситуаций без помощи слов. | 1 |
|  | Учусь понимать людей. | Эмоции.Культура речи.  | 1 |
|  | Опасные и безопасные ситуации | Необдуманные поступки.Понятие о вредных привычках. | 1 |
|  | Учусь принимать решения в опасных ситуациях | Правила поведения в критических ситуациях.Защитные механизмы человеческого организма. | 1 |
|  |  Пассивное курение | «Пассивное курение» (беседа — заочное наставление курящим родителям)  | 1 |
|  |  Итоговое занятие |  Обобщение знаний | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Содержание**  | **Кол-во часов** |
|  | Питание и здоровье | Гигиена питания. Витамины.Влияние режима питания на здоровье.  | 1 |
|  | Учусь оценивать сам себя | Тестирование «Моя самооценка».Разбор ситуации: «Что вы чувствуете, когда поддерживаете кого-либо?»  | 1 |
|  | Учусь взаимодействовать | Мини-игры на развитие коммуникативных навыков Игровая ситуация: «Учимся общаться»  | 1 |
|  | Курение — это яд! | Состав табачного дыма и его воздействие на организм человека. | 1 |
|  | Мой взгляд на мир и мир глазами окружающих.Учусь говорить «нет» | Беседа-размышление: «Умей отстоять свое мнение, если уверен в его справедливости» (Чтение и обсуждение рассказа В. Осеевой «Перышко»).Выработка правила отказа: «Умей сказать "Нет"»  | 1 |
|  |  Опасные и безопасные лекарства | Влияние лекарств на организм человека.Лечение с помощью трав. | 1 |
|  | Мои спортивные достижения | Влияние занятий спортом на здоровье и учебу.В здоровом теле — здоровый дух.Беседа о достижениях в спорте. | 1 |
|  | Итоговое занятие | Обобщение  | 1 |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема**  | **Содержание**  | **Кол-во часов** |
|  | «Режим питания нарушать нельзя». | Режим питания.Культура питания.Энергия пищи. | 1 |
|  | Привычки: полезные и вредные. | Все пороки от безделья. Зарядка. Режим дня. | 1 |
|  | Дружба  | Безразличие и дружба. Выбор друзей.Обсуждение пословицы «Скажи мне кто твой друг, а я скажу кто ты». | 1 |
|  | Добрые дела | Сформировать у учащихся представление о добрых и недобрых делах.  | 1 |
|  | Учусь сопротивляться давлению | Наличие собственной точки зрения.Права и обязанности детей 9-10 лет. | 1 |
|  | Внимание! Токсичные вещества! | (Практикум с элементами деловой игры) Влияние токсичных веществ на организм ребенка.  | 1 |
|  | Энергетические напитки. Так ли они безопасны? | Состав энергетических напитков.Мнение врачей о напитках.Как сделать свою жизнь интересной? | 1 |
|  |  Итоговое занятие | Обобщение  | 1 |

**Список литературы:**

1. Б.В.Бушелева «Поговорим о воспитанности», изд. “Просвещение”, Москва,1989.
2. М.А.Панфилова «Лесная школа. Коррекционные сказки для младших школьников», изд. «Сфера», Москва, 2002.
3. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье». Методическое пособие. Издательство: ТЦ Сфера, Москва, 2005
4. Маханева М.Д., Рещикова С.В. «Мы с друзьями - целый мир». Социально-эмоциональное развитие детей 7-10 лет. Издательство: ТЦ Сфера, Москва, 2007
5. Дик Н.Ф. Настольная книга учителя начальных классов. Серия «Сердце отдаю детям». Изд. Феникс, 2004
6. Давыдова О., Вялкова С. Беседы об ответственности и правах ребенка.изд. “Сфера”, Москва,2008.
7. Павлова О.В. Тематические классные часы в нач. школе. Как вести себя в школе и дома. Изд. Учитель, 2007
8. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников: Выпуск 2.Издательство:Учитель,2008
9. Захарова Т.Н., Суровикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. В помощь классному руководителю. Издательство: Учитель, 2007

**Программа классных часов**

**«Формирование здорового образа жизни школьников»**

**5 - 8 класс**

Для каждой возрастной ступени запланировано по 8 – 10 занятий.

**Цель:** Обеспечение учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

**Задачи:**

* Сформировать у школьника представления об ответственности за собственное здоровье.
* Вовлечь учащихся в активную деятельность по укреплению здоровья.
* Сформировать естественное видение ценности здоровья, включающее умение и желание осмысленно познавать его ресурсы, ставить перед собой цели его сохранения, формирования, укрепления.
* Содействовать приобретению навыков анализа собственной деятельности, формировать умение устанавливать причинно – следственные связи.
* Научить учащихся выражать свою точку зрения с позиции формирования и сохранения здоровья.
* Научить действовать в каждодневных многообрахных ситуациях в соответствии с приобретенными навыками сохранения и укрепления здоровья.

**Методы:** групповая работа, беседа, «мозговой штурм», дискуссии, тренинговые занятия, «круглый стол», встречи с интересными людьми, экскурсии.

**Учебно-тематический план программы**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
| 1 | Здоровый человек | Основные качества здорового человека.Выявление факторов, влияющих на здоровье человека. | 1 |
| 2 | Каша – еда наша | Выбор блюд для завтрака.Крупы. Питательная ценность крупы.Виды каши.Рекомендации по приготовлению каши. | 1 |
| 3 | Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом? | Эмоции в жизни человека.Положительные и отрицательные эмоции.Гнев. Причины детского гнева (слова, поступки и пр.).Обсуждение поведения ребенка в конкретных ситуациях. | 1 |
| 4 | Комфортное пребывание ребенка в школе | От чего зависит комфортное пребывание ребенка в школе?Детские страхи.Психологический тренинг. | 1 |
| 5 | Спорт в нашем городе | Знакомство уч-ся с городскими спортивными секциями, клубами, школами. | 1 |
| 6 | Мифы и факты о курении и токсикомании | Выяснение причин, почему люди начинают курить.Влияние сигарет на умственные способности, общее самочувствие ребенка.Активные и пассивные курильщики.Способы отказа от курения. | 1 |
| 7 | Нужные и вредные лекарства | Болезни, вызванные нехваткой витаминов, микроэлементов.Иммунитет.О пользе и вреде лекарственных препаратов. | 1 |
| 8 | Перед тобой незнакомец | Критическое восприятие детьми незнакомых взрослых.Закон четырех «не»Решительные действия в минуты опасности. | 1 |
| 9 | Права и ответственность | Знакомство с нормативными документами образовательного учреждения:* + Устав образовательного учреждения.
	+ Правила внутреннего распорядка.
 | 1 |
| 10 | Итоговое занятие | Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор | 1 |
| ИТОГО | 10 |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
| 1 | Разговор о правильном питании | Разнообразие питания.Гигиена питания.Режим питания.Рацион питания.Культура питания.Энергия пищи. | 1 |
| 2 | Сквернословие и здоровье | Знакомство с понятием «сквернословие»Влияние сквернословия на человека, животных, растения.Культура речи. | 1 |
| 3 | Поведение в конфликтной ситуации. Разрешение конфликта путем совместного принятия решения. | Признаки конфликтной ситуации.Разбор конкретных ситуаций, приводящих к конфликту.Обучение способам выхода из конфликта. | 1 |
| 4 | Закаливание | Значение закаливания для сохранения здоровья.Виды закаливания (закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание паром, закаливание запахом).  | 1 |
| 5 | Опасная сигарета | Табачный дым, его влияние на организм.Правила противостоянию курению: занятия спортом, умение сказать «нет».Они не курят (конкретные примеры знаменитых спортсменов, артистов, политиков)  | 1 |
| 6 | Энергетические напитки | Плюсы и минусы энергетических напитков.Мнения врачей о потреблении энергетических напитков.Советы для употребляющих энергетические напитки. | 1 |
| 7 | Правильное и неправильное использование медикаментов | Правила обращения с лекарственными препаратами.Медикаментозная зависимость.Негативные последствия передозировки лекарств.Первая помощь при отравлении лекарствами. | 1 |
| 8 | Умение отвечать за себя | Правовая культура человека.Необдуманные поступки. Единичное употребление ПАВ, сбыт и хранение ПАВ.Законопослушное поведение. | 1 |
|  | Итоговое занятие | Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор | 1 |
| ИТОГО | 9 |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
| 1 | Сколько прав у ребенка? | История создания Конвенции о Правах Ребенка.Конвенция – особый документ, защищающий интересы детей. | 1 |
| 2 | У меня такой характер | Знакомство с понятием «характер».Черты и особенности характера.Методы воспитания характера. | 1 |
| 3 | Разрешение конфликтов без насилия | Негативные последствия конфликтов.Типичные конфликтные ситуации в среде молодежи.Правила разрешения конфликтов. | 1 |
| 4 | Привычки и здоровье | Разбор понятия «привычка».Привычки, сохраняющие и укрепляющие здоровье.Привычки, вредящие нашему здоровью. | 1 |
| 5 | Пищевые добавки и витамины | Основные пищевые добавки.Влияние пищевых добавок на организм человека.Влияние витаминов на организм человека.Содержание витаминов в продуктах питания.Полезные и вредные витамины | 1 |
| 6 | Токсичные вещества и ПАВ | Осторожность в обращении с неизвестными веществами.Правила техники безопасности при обнаружении токсичных веществ и ПАВ. | 1 |
| 7 | От пороков - до недугов | Пороки человека (лень, безделье, гнев, злость, зависть, лживость, клевета, грубость, страх, трусость)Негативные последствия пороков человека (табакокурение, употребление алкоголя, употребление ПАВ). | 1 |
| 8 | Итоговое занятие | Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор | 1 |
| ИТОГО | 8 |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | СОДЕРЖАНИЕ | КОЛ-ВО ЧАСОВ |
| 1 | Воля и ее развитие.Развитие физических возможностей | Знакомство с понятием «воля».Волевые качества личности.Волевые люди (примеры известных людей, которые добились успеха, благодаря своей настойчивости и большой силе воли)Скрытые возможности человеческого организма и меры, которое можно предпринять (занятия физкультурой и спортом, правильная осанка, умение снять нервное напряжение). | 1 |
| 2 | Мой информационный мир  | Источники информации (ТВ, видео, Интернет)Информация, подаваемая с экрана ТВ.Компьютерная и игровая зависимость. | 1 |
| 3 | Молодежная субкультура как фактор риска. | Понятие о «молодежной субкультуре».Молодежные объединения (классификация, направления, идеология) | 1 |
| 4 | Употребление табака, никотиновая зависимость | Изучение законов, ограничивающих употребление табака.Традиционные и народные средства для борьбы с курением. | 1 |
| 5 | Чем же закончится завтра? Тебе выбирать (пивной алкоголизм) | Выводы врачей различных стран об употреблении пива.Заблуждения о полезности пива.Негативное влияние алкоголя на организм ребенка | 1 |
| 6 | Первые пробы наркотиков – начало полета в конце которого падение | Недопустимость употребления одноразовой пробы наркотиков.Легких наркотиков не бывает. | 1 |
| 7 | Права и ответственность  | Знакомство с понятием «правовой статус».Права, обязанности, ответственность ребенка с рождения до 14 лет. | 1 |
| 8 | Преступность в нашем обществе | Причины преступности.Виды преступлений.Социальная опасность детской преступности.Последствия преступления. | 1 |
| 9 | Итоговое занятие | Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор | 1 |
| ИТОГО | 9 |

РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Захарова Т.Н. и др. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. – Волгоград: Учитель, 2007.
2. Еременко Н.И. и др. Классные часы. Копилка классного руководителя. Методическое пособие. – М.:Глобус, Волгоград: Панорама, 2006.
3. Великородная В.А. и др. Классные часы по гражданскому и правовому воспитанию: 5 – 11 классы. – М.: ВАКО, 2006.
4. Билык Н.И. Спутник классного руководителя. 5 – 7 классы. – Волгоград: Учитель, 2007.
5. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5 – 7 классы. – М.: ВАКО, 2008.
6. Ещеркина О.А. личностное становление подростка. 8 – 9 классы. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Маньшина Н.А. Система работы школы по защите прав и законных интересов ребенка. – Волгоград: Учитель, 2008.
8. Андреева Е. А. Как определить, курит ли ваш ребенок? М.: АСТ, 2006.
9. Аржанова В.И. Олимпиада вчера и сегодня // Классный руководитель. – 2007. - № 1. – с. 60.
10. большаков С.В. Цикл классных часов «Возможности человека». // Классный руководитель. – 2007. - № 1. – с. 108.
11. Зимина А.И. Организация работы классного руководителя в 8 – 10 классах. // Классный руководитель. – 2007. - № 6. – с. 34.
12. Пластинина Ю.Л. Круглый стол «Береги здоровье смолоду!». // Классный руководитель. – 2007. - № 5. – с. 52.
13. Громова Ю.О. Классный час «Вся правда о курении». // Классный руководитель. – 2007. - № 5. – с. 65.
14. Литвяк С.В. Как победить детские страхи? Материалы для педагогов и родителей. // Классный руководитель. – 2008. - № 4. – с. 694.
15. Зуева С.В. «Рациональное питание» // Классный руководитель. – 2008. - № 4. – с. 98.
16. Шелестова А.Г. Работа ученической лаборатории «Здоровое питание». // Классный руководитель. – 2008. - № 4. – с. 103.

**Программа классных часов:**

 **«Формирование здорового образа жизни школьников»**

**9-11 класс**

**Цель:** профилактическая работа среди учащихся, направленная на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической, игровой зависимости и пропаганду здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Дать объективную информацию о действии на организм химических веществ, вызывающих привыкание.
* Сформировать у подростков четкое представление о том, к каким последствиям (физическим, психическим и социальным) приводит химическая и игровая зависимость.
* Содействовать формированию у учащихся способности самостоятельно осуществлять социально-значимый выбор и отстаивать свои интересы, определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, понимать свои чувства и эмоции.
* Повышать правовую грамотность учащихся.
* Стремиться развивать у подростков умение сопереживать окружающим и понимать их.
* Сформировать убежденность в том, что за помощью можно и нужно обращаться к специалистам.
* Помочь социальной адаптации подростка, формировать навыки, необходимые для здорового образа жизни.

**Методы:** групповая работа, беседа со специалистами, «мозговой штурм», дискуссии, тренинговые занятия, «круглый стол».

**Этапы:**  25 часов на три учебных года.

**Учебно-тематический план программы**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Кол-во****часов** |
| 1 | Жизнь в своем формате. | Формы молодежной субкультуры. Анализ идеологии и атрибутики (немо, готы, рокеры, байкеры, флешмоп и др.). Антисоциальный характерер отдельных молодежных движений. Правовое воспитание школьников.  | 1 |
| 2 | Заблудившиеся в сети. | Формы компьютерной зависимости. Социальные и психологические причины этого явления. Признаки компьютерной зависимости. Механизмы избавления от подобного рода зависимости. | 1 |
| 3 | «Я» и общественное мнение. | Отношение к себе, самооценка, развитие и личностный рост. Ценность моей и твоей личности. Общественное мнение. Стереотипы восприятия. Имидж. | 1 |
| 4 | Умей сказать «Нет!». | Социальное явление «группового давления». Навыки заботы о себе и защиты своего «Я». Умей говорить «нет» и не подчиняться «стадному чувству». Субъекты профилактической работы в городе, «телефон доверия». Помощь специалиста может быть очень полезной. | 1 |
| 5 | Скажи курению – нет! | Причины, по которым подростки берутся за сигарету. Профилактика этих причин. Механизмы психической разгрузки и снятия стресса. | 1 |
| 6 | Что скрывается в энергетическом напитке? | Состав «энергетиков». Влияние энергетических напитков на организм подростков. Рынок энергетических напитков в России. Политика мировых держав в отношении энергетических напитков. | 1 |
| 7 | Наркотики: употребление, болезнь, преступление. | Механизм приобщения к наркотикам. Особенности поведения наркомана. Социальные последствия наркомании. Юридическая ответственность несовершеннолетних за использование и распространение наркотиков. Оборот наркотиков. Почему сами наркодиллеры сами не употребляют наркотики. | 1 |
| 8 | Правильное питание – залог здоровья! | Экологичное питание подростков. Последствиях для здоровья подростка отдельных диет.  | 1 |
| 9 | Итоговое занятие (диспут, круглый стол, конференция, беседа) | Обмен мнениями среди подростков о необходимости здорового образа жизни для своего благополучного будущего и будущего своей страны. | 1 |
| **ИТОГО:** | 9 |

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1 | Здоровый образ жизни и его составляющие. | Понятия человек – здоровье – красота. Важность здорового образа жизни для молодого человека, для безопасности страны, в которой он живет. | 1 |
| 2 | Диеты …красота убивает! | Влияние диет на организм подростка. Анарексия и булимия: причины, факторы и признаки возникновения. | 1 |
| 3 | «Кто владеет информацией, тот владеет миром!» | Необходимость критического отношения к информации, подаваемой с экрана телевизора, дисплея компьютера и СМИ | 1 |
| 4 | «Сохрани себя» | Правила бесконфликтного существования.Профилактика стресса. Социально приемлемые способы решения проблем и личностных сложностей. | 1 |
| 5 | Он и Она: особенности взаимоотношений. | Культура взаимоотношений между юношей и девушкой: нравственные, психологические и физиологические аспекты. Ценности семейных отношений. | 1 |
| 6 | Нет алкоголю! | Социальные последствия алкоголизма. Последствия потребления алкоголя для женщин, подростков, детей и семьи. | 1 |
| 7 | Город без наркотиков! | Городские службы профилактической работы с подростками. Альтернативные употреблению психоактивных веществ способы получения удовольствия, решения проблем и времяпрепровождения.  | 1 |
| 8 | Административная и уголовная ответственность несовершеннолетних. | Правовая ответственность 16-летних. Юридическая ответственность за использование и распространение наркотиков. Наркоман – это не больной человек, а преступник. | 1 |
| 9 | Итоговое занятие (диспут, круглый стол, конференция, беседа) | Обмен мнениями среди подростков о необходимости здорового образа жизни для своего благополучного будущего и будущего своей страны. | 1 |
| **ИТОГО:** | 9 |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1 | Человек свободного общества. | Ответственность. Выбор. Жизненные ценности в свободном обществе. Взаимодействие и взаимозависимость в обществе. | 1 |
| 2 | Если подросток решил найти работу?.. | Продолжить работу по правовому воспитанию учащихся. Обобщить знания учащихся в вопросе трудовых правоотношений. Сформировать четкое представление о дисциплинарной ответственности.  | 1 |
| 3 | Правила бесконфликтного существования. | «Социальная поддержка». Навыки самораскрытия, принятия, доверия, поиска, принятия и оказания поддержки. Бесконфликтное существование. Агрессивное поведение. Наблюдательность в общении.  | 1 |
| 4 | Наше здоровье в наших руках | Защита своего «Я» от вредных и опасных привычек и зависимостей. Умей сказать «нет» табаку, алкоголю и наркотикам. Механизмы психической разгрузки и снятия стресса. | 1 |
| 5 | Весь мир против наркотиков! | Мировое сообщество против наркотиков. Мое отношение к наркомании.  | 1 |
| 6 |  «СПИД» - глобальная угроза человечеству!  |  ВИЧ-инфекция. Масштабы эпидемии. Проблема ВИЧ/СПИДа касается каждого из нас и требует коллективных решений. Меры профилактики. Социальная поддержка зараженных СПИДом. Культура взаимоотношений между полома. Ценности семейных отношений.  | 1 |
| 7 | Итоговое занятие (диспут, круглый стол, конференция, беседа)  | Обмен мнениями среди подростков о необходимости здорового образа жизни для своего благополучного будущего и будущего своей страны. | 1 |
| **ИТОГО:** | 7 |

**Литература**

1. Алемаскин М. А. Психологическая характеристика личности подростков- правонарушителей “Вопросы изучения детей с отклонениями в поведении”.-М., 1968г.
2. Алмазов Б.Н. Психическаядезадаптация несовершеннолетних. Свердловск: Изд – во Уральского Универсистета, 1986.
3. Алякринский Б.С, Беседы о самовоспитании. М., "Знание", 1977г.
4. Андреева Г.М., Хелкама К., Дубовская Е.М. Уровень социальной стабильности и особенности социализации в старшем школьном возрасте.//Вестник МГУ, серия №14, №4, 1997.
5. Бахур В.Т. Это неповторимое "Я". М., Знание, 1986г.
6. Баушева И.Л. Двенадцать шагов. //Семейная психология и семейная психотерапия. №2, 1998г.
7. Белинская Е.П. Я – концепция и ценностные ориентации старших подростков в условиях быстрых социальных изменений//Вестник МГУ, серия №14, №4, 1997.
8. Березин С.В., Лисецкий К.С., Мотынга И.А. Психология ранней наркомании.: Самара, 1997г.
9. Гинзбург М.Р. Сформированность личностной идентичности как показатель успешности социализации в старшем подростковом возрасте. / Мир психологии, №1, 1998.
10. Гульдан В.В., Шведова М.В. Психологический анализ мотивообразующих факторов наркотизации подростков “Саморазрушающее поведение у подростков”, Л., 1991.
11. Десятникова Ю.М.. Психологическое состояние старшеклассников при изменении социального окружения. /Вопросы психологии, №5, 1995г.
12. Драгунова Т.В. Некоторые общие вопросы изучения личности подростка. “Вопросы изучения детей с отклонениями в поведении”, М., 1968.
13. Дунаевский В.В., Стяжкин В.Д. Наркомании и токсикомании.- Л.: Медицина, 1990.
14. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11классов. Под редакцией В.Н.Касаткина, Л.А. Щеплягиной. Ярославль: Аверс Пресс, 2005.
15. Казьмин В.Д. “Опасный рикошет” (О влиянии курения на организм женщины и потомство) - М.: Знание, 1987.
16. Как построить свое "Я" / Под ред. Зинченко В.П.- М.: Педагогика, 1991г.
17. Кле М. Психология подростка: психосексуальное развитие. М.: Педагогика, 1991г.
18. Кондратьев М.Ю. Особенности психосоциального развития подростков//Вопросы психологии, №3, 1997.
19. Кондрашенко В.Т. Девиантное поведение у подростков: социально – психологические и психиатрические аспекты. Минск, 1988.
20. Курек Н.С. Медико-психологический подход к диагностике повышенного риска заболеваний наркоманией у подростков и коррекция их эмоциональных нарушений.// Вопросы наркологии. 1993, №1.
21. Лаптев А.П. “Коварные разрушители здоровья”- М.: Совет.спорт, 1990.
22. Орлова Т.Г. как помочь подростку войти во взрослую жизнь.- М.:ЗАО Ценрполиграф,2005.
23. Попов Ю.В. Границы и типы саморазрушающего поведения у детей и подростков. “Саморазрушающее поведение у подростков”, Л., 1991.
24. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними: Сб. программ/ Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб., 2003.
25. Психология развивающейся личности. Под ред. Петровского А.В. М.: Педагогика, 1987г.
26. Пятницкая И.Н. - Наркомания. М. Медицина, 1997.
27. Сазонов А.Н., Хриптович В.А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака.5-11класс, ПТУ.М.: Дако;2004.
28. Смит Э.У. Внуки алкоголиков: Проблемы взаимозависимости в семье. М.: Просвещение, 1991.
29. Спиркин А.Г. Сознание и самосознание. М., 1972г.
30. Тышкова М. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях. / Вопросы психологии, №1, 1987
31. Фельдштейн Д.И. Детство как социально – психологический феномен и особое состояние развития // Вопросы психологии, №1, 1998г.
1. [↑](#footnote-ref-2)