

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПАРТИЗАНСКОГО РАЙОНА
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИННОКЕНТЬЕВСКАЯ
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ИНН 2430002370 КПП 243001001 ОГРН 1022401115692

663543, Россия, Красноярский край, Партизанский район, с. Иннокентьевка, ул. Красных партизан, 38

Тел. (8-39140) 24-2-05; E-mail: mou01k@mail.ru; web-сайт: <http://innok.ru>

ПРОГРАММА
Здорового Образа Жизни

«Простые правила»

Программа «Простые правила»

Пояснительная записка

Не случайно самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин, заставляющих забывать, что здоровье необходимо беречь и приумножать.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе, поэтому необходимо именно в этом возрасте заложить основы здорового образа жизни. Необходимо научить ребят более полно раскрыть и использовать свой биологический потенциал в повседневной жизни.

Главной идеей данной программы является поиск наиболее оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, создание благоприятных условий для формирования у школьников отношения к укреплению здорового образа жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Статистические данные за последние несколько лет показывают высокую заболеваемость детей и подростков нашей школы. Анализ показал, что это обусловлено ухудшением социально-экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, снижением уровня здоровья родителей, наследственностью, плохой осведомленности обучающихся о правилах здорового образа жизни. У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объявляется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний, здорового образа жизни.

Только здоровый человек может в полной мере стать гармонически развитой личностью, творцом своей судьбы, добиться определённых успехов в карьере и личной жизни, продуктивно проводить свой досуг, быть значимым в окружающем его мире.

Педагоги понимают свою ответственность за социальное, психологическое, экологическое благополучие новых поколений. Наша цель: обучить детей основам здорового образа жизни.

Однако в результате порождённых социальной ситуацией противоречий, сложившихся сегодня в нашем обществе, здоровью человека уделяется всё меньше и меньше внимания.

Качественные медицинские услуги, как правило, становятся платными, отдых и лечение в санатории может позволить себе далеко не каждый ребенок и взрослый, систематические занятия физкультурой на базе спортивных комплексов под руководством грамотных специалистов также доступны лишь немногим, так как становятся платными.

Цель программы: профилактика вредных привычек у обучающихся, и формирование у них потребности ведения здорового образа жизни.

Задачи программы:

- ✓ формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения;
- ✓ формирование ценностей здорового образа жизни, сохранения психофизического, репродуктивного здоровья;

- ✓ формирование установок, снижающих вероятность конфликтного поведения и приобщения к употреблению табака, алкоголя и других психически активных веществ. Формирование ответственного, толерантного поведения

Для решения поставленной цели и задач данной программы работа по профилактике употребления ПАВ, формирование, здорового образа жизни в рамках программы осуществляется по следующим направлениям: диагностическое, профилактическое, коррекционное, просветительское, методическое.

1) Диагностическое направление дает возможность иметь представление о предпочтениях обучающихся их интересах, склонностях. Диагностическое направление необходимо для построения работы по профилактике ПАВ в образовательном учреждении, в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся, социально - психологическом климатом в ученическом коллективе, социальным статусом обучающихся.

В рамках данного направления провести:

- ✓ Обследование обучающихся с применением стандартизированных психологических методик
- ✓ Выявление обучающихся группы «риска»
- ✓ Изучение индивидуальных особенностей обучающихся группы «риска», трудных подростков и их семей, отслеживание у данных обучающихся социальной зрелости и выявление уровня социальной защищенности
- ✓ Выявление статуса и социальной роли в классном коллективе обучающихся данной категории
- ✓ Обеспечение социально – психологического сопровождения

2) Профилактическое направление включает в себя организацию целенаправленной систематической работы по предупреждению возможных социально–психологических проблем у обучающихся, созданию благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательном учреждении, профилактику вредных привычек.

Данное направление ориентировано на развитие стремления обучающихся к здоровому образу жизни, получение обучающимися адекватных знаний по вопросам употребления ПАВ и проявление других аддикций (зависимость), создание благоприятного эмоционально-психологического климата в образовательном учреждении, уверенного поведения и умения решать личностные проблемы.

Профилактическое направление программы включает в себя:

- ✓ разработку осуществление различных мероприятий, направленных на предупреждение возможных девиаций поведения обучающихся: выявление и учет обучающихся «группы риска», то есть склонных к совершению правонарушений, употребляющих ПАВ, допускающих нарушения дисциплины, и правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, задержанных органами полиции за нарушение общественного порядка и проведение с ними профилактической и коррекционной работы.
- ✓ организация и проведение различных мероприятий по профилактике ПАВ. Проведение классных часов по формированию ЗОЖ.
- ✓ оказание социально–психологической и педагогической помощи, профилактики суицидальных проявлений.

В рамках данного направления проводиться:

1. Предупреждение возможных девиаций у обучающихся
2. Оказание социально – психологической помощи обучающимся, их родителям и учителям
3. Изучение межличностных отношений в классах (социометрия Я.Морено)
4. Организация мероприятий согласно плану мероприятий программы по профилактике ПАВ.
5. Проведение классных часов по формированию ЗОЖ
6. Приглашение специалистов для просветительской работы по формированию ЗОЖ

3)Коррекционное направление

В рамках данного направления проводить:

1. Проведение консультаций с обучающимся, с родителями, классными руководителями и учителями
2. Осуществление коррекции поведения детей «Группы риска»
3. Сотрудничество с социальным педагогом, инспектором ПДН и медицинскими работниками

4) Просветительское направление – одно из основных направлений программы так как информирование обучающихся и их законных представителей о действии ПАВ на сознание, организм человека, о механизмах развития зависимости, последствиях к которым приводят вредные привычки, снижает риск употребления ПАВ.

Основная задача данного направления – научить обучающихся понимать и осознавать, что происходит с человеком при употреблении ПАВ, ознакомить с физиологическими, психологическими и социальными последствиями употребления ПАВ. Так же необходимо сформировать у обучающихся точку зрения на употребление ПАВ как слабость воли, социально – психологическую зависимость.

В рамках данного направления проводится:

- ✓ просвещение обучающихся по вопросам профилактики ПАВ
- ✓ просвещение родителей по вопросам здорового образа жизни и вредных привычек: размещение информации на школьном сайте и стендах, выступления на родительских собраниях, организация круглых столов.
- ✓ просвещение учителей по данным вопросам (выступление на МО, консультации)

5) Методическое направление является одним из важных аспектов профилактики употребления ПАВ.

1. Подготовка методических материалов для проведения социально–психологической диагностики в рамках программы.
2. Обработка результатов социально – психологической диагностики, их анализ и оформление банка данных (выводы и рекомендации)
3. Подготовка материалов для выступлений на педагогических советах, совещаниях, МО классных руководителей, родительских собраниях.
4. Создание банка данных обучающихся «группы риска»

Этапы реализации

Первый этап: подготовительный (диагностический)

Время проведения: октябрь-ноябрь

Цель: изучение существующих в детской и подростковой среде тенденций употребления ПАВ.

Задачи:

1. определить степень информированности детей и подростков по вопросам ЗОЖ
2. выделить факторы, влияющие на формирование позитивного отношения к употреблению ПАВ;
3. сделать выводы о степени вовлеченности подростков в проблему и выделить основные целевые группы для дальнейшей работы.

Методы:

- 1) изучение и анализ материалов по данной проблеме
- 2) опрос и анкетирование (анонимное) с целью изучения состояния проблемы в образовательном учреждении при работе с определенной группой детей.

Значение этапа: анализ результатов анкетирования позволяет сделать выводы о степени вовлеченности обучающихся в проблему и выделить три целевые группы:

- ✓ подростки, имеющие опыт употребления ПАВ;
- ✓ подростки, для которых характерно позитивное отношение к употреблению ПАВ;
- ✓ подростки, имеющие четко сформированное негативное отношение к употреблению ПАВ.

Второй этап: организационно-практический.

Время проведения: октябрь – май.

Цель: реализация профилактической работы в образовательном учреждении.

Задачи:

- 1) предоставить обучающимся объективную, соответствующую возрасту информацию о ПАВ и других зависимостях;
- 2) способствовать увеличению знаний обучающихся путем обсуждения проблем, связанных с употреблением ПАВ, о вреде компьютерных игр и т.д.;
- 3) обучить подростков навыкам понимания собственных проблем и критическому отношению к поведению в обществе; способствовать стремлению подростков к пониманию поведения окружающих и анализу своего отношения другими людьми
- 4) создать условия для формирования у обучающихся культуры выбора, научить их принимать ответственные решения, культуры ведения ЗОЖ;
- 5) обеспечить взаимодействие школы с семьей и внешкольными организациями.

Методы работы:

- 1) информационный;
- 2) Анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций
- 3) Тренинги уверенного поведения

Формы работы: лекция, беседа, конференция, тренинги, консультации, ролевые и деловые игры, круглый стол, конкурсы, дискуссии, социологический опрос, показ видеоматериалов с профилактическим содержанием ПАВ.

Значение этапа:

- 1) развитие у обучающихся таких жизненных навыков, как навыки принятия решения, общения, ответственного поведения, противостояния стрессам, сопротивления негативным социальным влияниям, умение разрешать конфликты;

- 2) формирование потребности в здоровом образе жизни, осознание ценности собственного здоровья и ответственности за него;
- 3) повышение уровня психосоциальной адаптации обучающихся;
- 4) выработка активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков и алкоголя в качестве средства ухода от жизненных проблем.

Третий этап: заключительный.

Время проведения: апрель - май.

Цель: определение эффективности разработанной системы профилактики ПАВ.

Задачи:

- 1) выделить основные недостатки и достижения в проделанной работе;
- 2) определить изменения личностной позиции обучающихся в отношении проблемы ПАВ;
- 3) определить дальнейшее направление работы по предупреждению ПАВ.

Методы:

- 1) анализ отчетной документации;
- 2) опрос, беседа;
- 3) анонимное анкетирование.

Примечание. Сравнение результатов первичного и повторного анкетирования дает возможность:

- 1) изучить характер изменений в отношении учащихся к употреблению ПАВ;
- 2) выявить наиболее устойчивые факторы, способствующие приобщению детей и подростков к употреблению ПАВ;
- 3) определить динамику целевых групп.

Значение этапа:

- 1) позволяет обобщить и систематизировать информацию, накопленную в процессе проведения профилактической работы;
- 2) сделать выводы об эффективности предлагаемой системы профилактики;
- 3) на основании выделенных тенденций и закономерностей осуществить планирование дальнейшей работы по профилактике ПАВ.

Перечень направлений работы:

- ✓ формирование мировоззрения за здоровый образ жизни как на уровне социума (школа), так и в микросреде (семья);
- ✓ использование разнообразных методов и средств обучения (модульный принцип обучения);
- ✓ совместная работа учителей, медицинских работников, психологов, (диагностика, медицинское исследование, формирование медицинских знаний у учащихся и их родителей);
- ✓ анализ работы всех заинтересованных служб, контроль над выполнением мероприятий по укреплению и сохранению здоровья обучающихся

Условия реализации

Для повышения эффективности программы следует учитывать несколько условий ее реализации:

- ✓ нужно принять во внимание, что изменение поведения осуществляется при формировании критического мышления к существующей проблеме;

- ✓ в реализацию программы следует включить максимальное количество инициативных обучающихся всех классов, родителей, учителей;
- ✓ изучение эффекта и регулярная оценка того, как идет программа, - важная часть любого проекта, поэтому контроль за ее осуществлением должен быть объективным, систематическим и гласным.

Принципы построения программы

Программа построена на основных принципах профилактической работы в образовательных учреждениях согласно концепции комплексной активной профилактики и реабилитации, адаптированная под школу:

1. *Комплексность* – согласованное взаимодействие с действующими мероприятиями по профилактике психоактивных веществ и пропаганде здорового образа жизни в образовательной среде.
2. *Принцип непрерывности* ориентирует на обеспечение в воспитательно-образовательном процессе единства целей и задач, средств и результатов профилактики во взаимосвязи с общекультурными, социальными и личностными запросами школьников с учетом их возраста.
3. *Принцип интеграции* предполагает объединение усилий субъектов воспитательно-образовательного процесса в комплексы с целью повышения качества формирования здорового образа жизни подростка.
4. *Принцип дифференциации и индивидуализации* предполагает организацию учебно-воспитательного процесса (содержание, формы, методы) с учетом личностных особенностей.
5. *Последовательность* – заключается в том, что задачи и цели должны быть разделены на общие и стратегические, а работа по их реализации проводится систематически.

Практическая значимость программы состоит в разработке просветительского и диагностического инструментария, а также рекомендаций по профилактике подростковой наркомании с учетом специфики их деятельности, типа воспитательной организации, контингента обучающихся.

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, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Адресат программы: Данная программа построена с учетом возрастных особенностей развития. В каждом классе проводится по 4-5 классных часа, по одному

классному часу в четверть. Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий.

Ожидаемые результаты программы:

- ✓ Формирование и укрепление антинаркотических установок (непринятие любых форм наркотизации, понимание употребления ПАВ как угрозы внутренней стабильности, здоровья, социального благополучия, установка на отказ от пробы вещества).
- ✓ Существенное увеличение информационного сопровождения образовательного процесса в вопросах профилактики употребления ПАВ и пропаганде здорового образа жизни.
- ✓ Переориентация жизненных ценностей обучающихся, формирование здорового образа жизни;
- ✓ Сокращение потребности и заинтересованности в употреблении ПАВ среди обучающихся образовательного учреждения.

Эффективность профилактической работы.

Показателями эффективности деятельности можно считать остановку или сокращение роста распространенности злоупотребления психоактивными веществами среди детей и подростков, сокращение численности правонарушений, связанных с распространением и употреблением наркотиков, возросшую компетентность населения в отношении проблемы наркомании и ее последствий. Следует различать кратковременные, отставленные и долговременные показатели эффективности. К первым относятся результаты, полученные сразу после проведения акций, уроков или курсов. К отставленным показателям эффективности можно отнести результаты, полученные спустя 1-3 и более лет после начала вмешательства. И, наконец, долговременным эффектом профилактической работы является изменение отношения к наркотикам на границе смены поколений. Не располагая точными показателями экономической эффективности, можно с уверенностью утверждать, что стоимость лечения и реабилитации лиц с химической зависимостью, по своим затратам, превышает затраты на профилактическую деятельность. И если мы ставим реалистичные задачи в противостоянии распространению злоупотребления психоактивными веществами, уменьшении спроса на них, то эффективность при их выполнении неотделима от содержания работы.

Профилактика наркомании – это активный поступательный процесс создания условий и формирования личностных качеств, поддерживающих благополучие человека. Данный процесс призван способствовать обеспечению безопасной и поддерживающей среды; доступа к информации и к специализированным службам помощи; помощи в приобретении жизненных навыков

Механизм оценки результатов:

На входе и выходе работы с участниками профилактической работы проводится анкетирование, опросы, сбор отзывов и предложений, проведение анализа полученных результатов, корректировка программы с учётом анализа.

Дальнейшее развитие программы:

1. Создание методического материала по первичной профилактике употребления ПАВ.
2. Создание в учебном заведении банка презентаций о профилактике вредных привычек.

Исполнителями основных программных мероприятий выступает педагог-психолог, социальный педагог и обучающиеся МКОУ «Иннокентьевская ООШ»

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год.

Место реализации программы: МКОУ «Иннокентьевская ООШ»

Этапы реализации проекта

Первый этап (сентябрь-ноябрь 2023 год)

- диагностика обучающихся
- изучения материала по профилактике употребления ПАВ и формированию ЗОЖ

Второй этап (декабрь – апрель 2023-2024 года)

- основной

Третий этап (апрель-май 2024 года)

- заключительный, подведение итогов.

Период и место апробации программы:

Программа готовится к реализации на базе МКОУ «Иннокентьевская ООШ» в период с октябрь 2023 по май 2024 г.

Нормативно- правовое обеспечение программы

1. Конвенция о психотропных веществах (Вена, 21.02.1071)
2. Конвенция ООН о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ (Вена 20.12.1988)
3. Всемирная Декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (ООН, Нью-Йорк, 30.09.1990)
4. Конвенция о правах ребенка (02.09.1990)
5. Европейская Конвенция о защите прав человека и основных свобод (Совет Европы, Рим, 04.11.1950)
6. Гражданский кодекс Российской Федерации.
7. Семейный кодекс Российской Федерации.
8. Уголовный кодекс Российской Федерации.

9. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях.
10. Федеральный закон № 171-ФЗ от 22.11.1995 «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» (ред. от 05.04.2010 .)
11. Федеральный закон № 38-ФЗ от 30.03.1995 «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ- инфекции)» (ред. 27.07.2010)
12. Федеральный закон №3-ФЗ от 08.01.1998 «О наркотических средствах и психотропных веществах» (ред. 18.07.2009)
13. Федеральный закон №124-ФЗ от 24.07.1998 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. 17.12.2009)
14. Федеральный закон №157-РФ от 17.09.1998 «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний» (ред. 24.07.2009)
15. Федеральный закон №120-ФЗ от 24.06.1999 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ред. 13.10.2010)
16. Федеральный закон № 87-ФЗ от 10.07.2001 «Об ограничении курения табака»
17. Федеральный закон №11-ФЗ от 07.03.2005 «Об ограничениях розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе»
18. Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г
19. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан от 22.07.1993 № 5487-1 (ред. От 27.12.2009)
20. Приказ Минобразования РФ № 619 от 28.02.2000 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде»
21. Приказ Минздрава РФ №139 от 04.04.2003 «Об утверждении Инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»
22. Рекомендации по организации и проведению Всероссийской акции, приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом (01.12.2009) от 25.09.2009. Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
23. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 2128-р от 30.12.2009 « Об одобрении Концепции государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкоголем и профилактике алкоголизма среди населения РФ на период до 2020 года»
24. Письмо Министерства образования РФ № МД- 1197/06 «О концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»
25. Методическое письмо Министерства образования РФ « О социально – педагогической работе с детьми » (подготовлено во исполнении решения коллегии Министерства образования РФ « О практике социально – педагогической работы в России и перспективах ее развития» № 19/1 от 27.10.1993)

Структура практических занятий:

Длительность одного занятия варьируется от 40 до 60 минут, в зависимости от его темы. Занятия рассчитаны на работу с обучающимися 7 - 15 лет. Проводится 1 или 2 раза в четверть

Для проведения занятий группа рассаживается в круг или за партами(в зависимости от темы занятия). В начале каждого тренинга обучающиеся вырабатывают правила, которых они будут придерживаться в течение всего тренинга; могут высказывать собственное мнение, не подвергаясь критике, участвовать в активном обсуждении поднимаемых на занятии вопросов, в упражнениях, групповых дискуссиях. Причем участие - добровольное. Ведущий не принуждает ученика при его отказе отвечать на вопросы или выполнять упражнения, но всячески поощряет его участие.

Материалы необходимые для работы: доска, мел, проектор, компьютер.

Каждое занятие обычно содержит следующие части:

- выяснение знаний и представлений обучающихся по данной теме;
- сообщение новой информации и обобщение имеющейся;
- отработка навыков.

При проведении занятия используются разные формы работы: групповая дискуссия, «мозговой штурм», ролевая игра, работа в малых группах - в парах и тройках и т.д.

Календарно-тематический план

Темы:	Примерные сроки проведения	Кол-во часов
1- 2 класс		
1. «Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?»	Сентябрь	1
2 Режим дня–основа Жизни человека(беседа –игра)	Ноябрь-декабрь	1
3 Скуку простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье(практикум)	Январь-март	1
4 Если хочешь быть здоров (классный час)	Апрель-май	1
3-4 класс		
1. «Наше здоровье - в наших руках»	Сентябрь-октябрь	1
1. Необычное путешествие в Страну чипсов и сухариков(игра)	Ноябрь- декабрь	1
2. Что надо есть, если хочешь стать сильнее(беседа)	Январь - март	1
3. Секреты поваренка(круглый стол)	Апрель	1

--	--	--

Темы:	Примерные сроки проведения	Кол -во часов
5 класс		
1 «Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?»	Сентябрь	1
2 Стресс в жизни школьника	Ноябрь-декабрь	1
3 «Я среди людей, люди вокруг меня»	Январь-март	1
4 «В мире гаджетов»	Апрель-май	1
6 класс		
1 «Наше здоровье - в наших руках»	Сентябрь-октябрь	1
2«Чего я боюсь?»	Ноябрь- декабрь	1
3Как экономить время и успевать все?	Январь - март	1
4«Жертвы моды»	Апрель	1
7 класс		
1. Я и мои поступки.	Сентябрь- октябрь	1
1. Сила слова.	Ноябрь - декабрь	1
2. Что такое ответственность. Как формировать характер. План самовоспитания.	Январь - март	1
3. Мое общение со сверстниками	Апрель - май	1
8 класс		
1. Ценности мира людей. Мои ценности	Сентябрь- октябрь	1
1. Возраст, доверие и независимость. ВИЧ-инфекция	Ноябрь - Декабрь	1

2. Мое настроение и общение с людьми.	Январь - март	1
3. Деловая игра «Социальный проект»	Апрель-март	
9 класс		
1. Моя внешность.	Сентябрь- октябрь	1
1. Чувства, которые мы переживаем.	Ноябрь - декабрь	1
2. Как пережить экзаменационный стресс.	Январь-март	1
3. Рискованное поведение и безопасное поведение	Апрель - май	1

Содержание программы

5 класс

Занятие 1.

«Для чего нужно здоровье? Как сохранить здоровье?»

Цели: Формировать потребность у обучающихся вести здоровый образ жизни.

Задачи:

1. Развивать познавательные интересы у школьников на основе приобретения и применения новых знаний о факторах здоровья.
2. Воспитывать у школьников бережное и ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
3. Раскрыть секрет красоты и хорошего самочувствия: необходимость вести здоровый образ жизни.
4. Рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества.
5. Сформулировать понятие “Здоровье человека”.
6. Раскрыть позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье человека.
7. Формировать убеждения о необходимости сохранения личного здоровья.

Материалы для проведения: компьютер, колонки, проектор, ватман с нарисованной поляной, вырезанные цветы из бумаги

Ход урока.

Приветствие.

Беседа на тему, что означает слово «Здравствуйтесь». Осуждения половицы: «Здоровья не купишь».

Основная часть.

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»; беседа на тему «как сохранить здоровье»; упражнение «Полезное- неполезное»; упражнение «Давай поговорим»; физкультминутка; отгадывание загадок; составление правил здорового образа **жизни**

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?». Заполнение «Поляны здоровья»

Занятие 2.

«Стресс в жизни школьника»

Цель: показать обучающимся необходимость заботиться о своем эмоциональном и физическом здоровье, учиться справляться с плохим настроением.

Задачи:

1. Формирование умений находить необходимую информацию, пользоваться словарем;
2. Обучение учащихся элементарным приемам снятия стрессовых состояний, усталости; управлять своим эмоциональным состоянием; разучивание комплекса дыхательных упражнений.
3. Формирование потребности к занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье; формировать у ребят умение использовать полученные знания в повседневной жизни.
4. Развивать первоначальные умения делать умозаключения и выводы.
5. Воспитывать сочувствие к больным людям, уважение и понимание.

Материалы для проведения: столы, проектор, презентация, видеоролик, бумажные листы, ручка, памятки – помощники, толковый словарь.

Ход урока.

Приветствие.

Игра-разминка «Колечко»

Основная часть.

Мини-опрос: «Что такое стресс, и какие ситуации являются стрессовыми?»; мини-лекция о стрессе; мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»; упражнение «Фотография в рамке» ; дыхательная медитация.

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 3.

«Я среди людей, люди вокруг меня».

Цель: формирование представления о значении общения, о правилах культурного общения.

Задачи:

- 1) помочь обучающимся понять ценность общения;
- 2) раскрыть содержание понятия «общение»;
- 3) показать значение общения в жизни человека;
- 4) познакомить с правилами культурного общения.

Материалы для проведения: бумага, салфетки, памятки «Правила общения»

Ход урока.

Приветствие.

Упражнение «Снежинка».

Основная часть.

мини-лекция «Что такое общение и конфликт»; упражнение «Испорченный телефон»; упражнение «Интонация»; упражнение «Цветок души»

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 4.

«В мире гаджетов».

Цель занятия: расширять знания учащихся о компьютере, показать вред и пользу компьютера;

Задачи:

1. формировать навыки организации безопасного взаимодействия с гаджетами; познакомить со средствами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;
 2. осуществлять профилактику психологической зависимости от компьютера.
- Оборудование: презентация, мультимедиапроектор,

Материалы для проведения: Выставка учебных пособий, энциклопедий и программ на компакт-дисках, книг по обучению работы на компьютере, памятка по использованию компьютера в домашних условиях.

Ход урока.

Приветствие.

Вступительное слово психолога. Просмотр видеоролика про Дашу и Кешу

Основная часть.

Мозговой штурм. Плюсы и минусы Интернета.; загадки про компьютер; тест. «Интернет – омут»; обсуждение «интернет друг: настоящий ли он друг или нет?»; обсуждение и анализ высказываний Интернет-пользователей; редактирование текста, в котором использовались слова из интернет сленга.

Рефлексия: «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?». Просмотр видео роликов про интернет.

6 класс

Занятие 1.

«Наше здоровье – в наших руках»

Цель: пропаганда здорового образа жизни, изучение правил сохранения здоровья, развивать речь и мышление.

Задачи:

1. воспитывать у обучающихся потребность здорового образа жизни.
2. сформулировать и усвоить правила здорового образа жизни.
3. познакомить обучающихся с формами и правилами отказа от вредных привычек.

Материалы: компьютер, проектор, презентация, набор пословиц о здоровье, вопросы для викторины

Ход урока.

Приветствие.

Упражнение «Разгадывание ребуса»

Основная часть.

Беседа «Что мы знаем о здоровье?»; выработка правил здорового образа жизни; Физкультминутка «Да-нет». Мозговой штурм «От чего зависит наше здоровье» Викторина «Знаете ли вы...»; Упражнение «как сказать нет..»

Рефлексия: Выработка правил здорового образа жизни; «Что нового я узнал сегодня? Как я себя чувствую?».

Занятие 2.

«Чего я боюсь?»

Цель: снизить школьную тревожность и научить обучающихся с ней справляться.

Задачи:

1. научить обучающихся распознавать свои школьные страхи;
2. помочь ученикам найти способы преодоления страхов;
3. снизить школьную тревожность.

Материалы: листочки, цветные карандаши, краски, три таблички со словами «Да» с веселой рожицей, «Нет» с грустной рожицей, «Иногда, не всегда» с недоумевающей рожицей

Ход урока

Приветствие.

Упражнение «Если весело живется, делай так».

Основная часть

Упражнение "Чего я боюсь?"; упражнение «На ошибках учатся»; Упражнение «Рисуем слово»

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет?

Занятие 3.

Как экономить время и успевать все?

Цель: Формирование у детей таких качеств делового человека таких, как:

- умение правильно организовать свое время,
- уважение к своему и чужому времени,
- чувство времени.

Задачи:

1. Поставить перед учащимися проблемный вопрос: «Что такое время и какую роль время играет в нашей жизни».
2. Ознакомить детей с историей часов.
3. Применяя методы тестирования, помочь ребятам проверить их отношение ко времени.
4. Развитие навыков культуры общения.

Материалы: Памятка «Как стать хозяином своего времени» пословицы о времени, факты; словарь понятий: организованность, собранность, обязательность; изображение часов для каждого ребенка

Ход урока.

Приветствие

Упражнение «Насколько времени я себя чувствую»; вступительное слово психолога.
Обсуждение пословиц

Основная часть

Зачитывания рассказа «Секреты времени» и его обсуждение; разгадывание ребуса со знаменитым высказыванием; упражнение «Если бы мне завтра улететь на другую планету»; упражнение «Найди синонимы»; упражнении «Расшифруй пословицы»; физкультурная минутка; игра «Найди слова»; упражнение «Календарик-пинарик»; составление правил сохранения времени

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет? Психолог раздает детям памятки как сохранить свое время.

Занятие 4.

«Жертвы моды»

Цель: Формирование эстетического вкуса у обучающихся

Задачи:

1. Дать обучающимся представление о культуре одежды;
2. Показать связь одежды со здоровьем;
3. Формировать отрицательное отношение к слепому подражанию моде;
4. Способствовать воспитанию хорошего вкуса;
5. Развивать критическое мышление.

Материалы: гляцевые журналы; фотографии людей (представителей разных профессий и знаменитостей)

Ход урока.

Приветствие

Беседа «Платье голого короля».

Основная часть

Мозговой штурм «Мода против здоровья»; игра «Угадай»; информационная минутка «Опасные украшения; обсуждение проблемных ситуаций «По моде и мышь в комод», «Полно модиться, живи, как водится!», «В погоне за миллиардерами»; игра «Выбери наряд», игра «Одеться по...»; юмористическая минутка «Как стать жертвой моды?»; дискуссия «Как быть модным и не стать жертвой моды?»; беседа «Мода на здоровье»

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали на занятии? Что вам понравилось? Что удивило? Что обрадовало на занятии? Что получилось? Чем я доволен, а чем нет?

7 класс

Занятие 1.

«Я и мои поступки».

Цель: формирование у обучающихся чувства ответственности за свои поступки, научить их процессу обдумывания своего поведения.

Задачи:

1. Разъяснить обучающимся сущность процесса обдумывания своего поведения;
2. Обучить обучающихся нравственной оценке результатов своих поступков;
3. Пропагандировать постановку перед собой положительных целей своей деятельности;
4. Акцентировать внимание на волевом процессе обдумывания своего поведения, воспитании волевых качеств;
5. Развивать у обучающихся творческие способности и дискуссионные навыки.

Материалы: пластиковые тарелочки, бейджики, бумажная полоса шириной 10,5 см. (длина по желанию), игрушка.

Ход урока.

Приветствие

Беседа по теме занятия, знакомство с главным героем.

Основная часть

Ролевая игра «Путешествие на корабле (пристань, палуба, мачта, обед, пристань, конфликт)».

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа? Мне нравятся ваши предположения, но на самом деле мы говорили о поступках. Попробуйте сформировать еще раз тему нашего классного часа. Вы, конечно же, молодцы, но тема нашего классного часа «Я и мои поступки». Скажите мне, пожалуйста, чему вы сегодня научились?

Упражнение «Самый лучший друг».

Занятие 2.

«Сила слова».

Цель: формирование у обучающихся чувства ответственности за свои поступки, научить их процессу обдумывания своего поведения.

Задачи:

6. Разъяснить обучающимся сущность процесса обдумывания своего поведения;
7. Обучить обучающихся нравственной оценке результатов своих поступков;
8. Пропагандировать постановку перед собой положительных целей своей деятельности;
9. Акцентировать внимание на волевом процессе обдумывания своего поведения, воспитании волевых качеств;
10. Развивать у обучающихся творческие способности и дискуссионные навыки.

Материалы: пластиковые тарелочки, бейджики, бумажная полоса шириной 10,5 см. (длина по желанию), игрушка.

**Ход урока.
Приветствие**

Беседа по теме занятия, знакомство с главным героем.

Основная часть

Ролевая игра «Путешествие на корабле (пристань, палуба, мачта, обед, пристань, конфликт)».

Рефлексия: Ребята как вы думаете, какова была цель нашего классного часа? Нам удалось достичь этой цели? Что помогло достичь этой цели? Вы можете сказать тему нашего классного часа? Мне нравятся ваши предположения, но на самом деле мы говорили о поступках. Попробуйте сформировать еще раз тему нашего классного часа. Вы, конечно же, молодцы, но тема нашего классного часа «Я и мои поступки». Скажите мне, пожалуйста, чему вы сегодня научились?

Упражнение «Самый лучший друг».

Родительские собрания по программе здоровьесбережения в школе

Класс	Название	Форма, содержание
5класс	«Семейное воспитание и здоровье наших детей»	Круглый стол, посвященный трудностям и проблемам воспитания, а также здоровью ребенка
6класс	«Здоровая семья–здоровый образ жизни»	Лекторий с родителями, с привлечением мед. работников

7класс	Навыки сохранения здоровья	Беседа врача
8класс	Не запрет, а предупреждение вредных привычек	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании
9класс	Причина пристрастий	Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании

