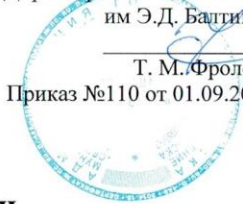


Утверждаю
Директор МБОУ «СШ №13
им Э.Д. Балтина»

Т. М. Фролова
Приказ №110 от 01.09.2023



Программа обучения основам здорового образа жизни
«В здоровом теле здоровый дух»

Составитель:
Антонова Л.А., заместитель директора,
курирующий ВР,
МБОУ «СШ №13 им Э.Д. Балтина»

Смоленск
2023

«В здоровом теле здоровый дух»

Паспорт программы

Наименование программы	«В здоровом теле здоровый дух»
Срок действия программы	2023-2025
Основания для разработки программы	<p>Нормативно-правовая база программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон №273 от 29.12.12. «Об образовании в Российской Федерации» • Закон РФ «Ою основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» • Закон РФ «Об основах системы профилактики и безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» • Примерный объем знаний и навыков школьников различных возрастных категорий 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 обучающихся, направленной на предупреждение возникновения алкогольной, никотиновой, наркотической и игровой зависимости.
Разделы программы	<p>Начальная школа (1-4 классы) Среднее звено (5-8 классы) Старшее звено (9-11 классы)</p>
Участники программы	<p>Обучающиеся 1-11 классов Классные руководители Учителя-предметники Социально-педагога-психологическая служба школы Врачи-специалисты Субъекты профилактической работы города Родители</p>
Формы проведения итогов реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ проводимых методов и тестов 2. Отзывы участников программы 3. Отзывы заинтересованных лиц (классных руководителей, учителей-предметников, родителей) 4. Проведение заключительного мероприятия 5. Реализация социально-значимых проектов, акций, мероприятий, их анализ 6. Сравнительный анализ правонарушений и преступлений среди обучающихся
Прогнозируемый результат	Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник

Пояснительная записка

«Здоровье (по определению Всемирной организации здравоохранения)– 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. Образ жизни включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам, здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

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 2022 г. – 1,8%.

Численность школьников со 2 группой здоровья, т.е. детей с многофункциональными отклонениями за 10 лет значительно не изменилось. 1998 – 49,8%, 2022 – 49,1%¹

На 4,7% в 2022 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 лично, 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.

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.

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 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.

Задачи:

- внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий;
- воспитание у педагогов и учащихся сознательного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование у педагогов и обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- непрерывное профессиональное самообразование, накопление банка данных по методологической, диагностической деятельности физкультурно-оздоровительной направленности;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;
- изменение ценностного отношения к вредным привычкам и формирование личной ответственности за свое поведение;

- повышение уровня правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;

- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

Основные направления:

- Диагностическая деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Профилактика заболеваний у учащихся. Комплексное оздоровление детей;
- Здоровое питание школьников;
- Профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма;
- Работа с педагогическим коллективом, родителями по пропаганде здорового образа жизни в семье;

Концептуальные положения программы:

Здоровье – главная жизненная ценность. Забота о здоровье необходима и больному, и здоровому человеку.

Валеологический подход. Трехединный принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья индивида на основе использования всех позитивных факторов.

Принцип здорового образа жизни – соблюдение санитарно-гигиенического режима.

Педагогизация окружающей среды: организация целесообразного здоровьесберегающего пространства.

Принцип природосообразности: учет и использование физиологических возможностей организма ребенка в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку.

Разнообразие методов и средств физического воспитания.

Принцип саморегуляции; «чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные».

Срок реализации программы - программа долгосрочная, рассчитана на 2 года.

Основная форма работы – коллективная.

Формы и методы работы, используемые при реализации программы:

- тематические классные часы,
- работа в группах,
- беседа,
- «мозговой штурм»,
- дискуссии,
- диспуты,
- занятия с элементами тренинга,
- круглые столы,
- встречи со специалистами,
- экскурсии,
- видео-занятия,
- 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.

Результаты при реализации предыдущей программы:

Не выявлено обучающихся, употребляющих ПАВ и систематически употребляющих алкоголь. Ученики более активно принимают участие в работе, направленной на формирование ЗОЖ. Наиболее привлекательными для несовершеннолетних являются такие методы работы как дискуссия, занятия с элементами тренинга, игры.

Однако, необходимо отметить, что до настоящего момента остается острой проблема курения. Следовательно, с такими обучающимися необходимо работать и индивидуально специалистам социально-педагогической и психолого-педагогической службы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Познавательные: основные правила питания, знания норм здорового образа жизни, культуры ЗОЖ гражданина России;

Личностные: формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни на основе самоанализа и мотивации к саморазвитию здоровой личности;

Регулятивные: целеполагание, определение задач, планирование, самооценка и саморегуляция своего образа жизни с точки зрения ЗОЖ;

Коммуникативные: развитие коммуникативных компетенций личности на основе приобретения навыков ЗОЖ, социализации личности, мотивированной на здоровый образ жизни.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

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.

Рекомендуемая программа классных часов
«Формирование здорового образа жизни школьника.

Социально-психологический блок.

1-4 классы

Условия проведения: 7 занятий в год.

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	Ответственный	Срок исполнения
1.	Я — уникальный человек.	Что такое здоровье. Мой характер. Мое здоровье.	Кл. руководители	сентябрь

2.	Знакомство с правилами школьной жизни	Обсуждение «Правил поведения школьника». Зачем они нужны? Составление правил поведения в классе.	Кл. руководители, соц. педагог	октябрь
3.	Мой режим дня	Знакомство с распорядком дня. Составление своего режима дня.	Кл. руководители	ноябрь
4.	Профилактика простудных заболеваний	Как защитить себя от простуды? Здоровое питание. Если хочешь быть здоров - закаляйся!	Кл. руководители	январь
5.	Спорт и я.	Мой любимый вид спорта. Спортивные кружки и секции школы.	Кл. руководители, соц. педагог	март
6.	Лекарства.	Правила использования лекарств. Понятие о здоровом образе жизни. Беседа «Путешествие в страну Ватных одеял».	Кл. руководители, соц. педагог	апрель
7.	Итоговое обобщающее занятие	Путешествие в страну «Неболейкино».	Кл. руководители, соц. педагог	май

2 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1.	Что мы едим? Витамины на столе	Правильное питание. Полезные фрукты и овощи. Пищевые добавки, красители.	Кл. руководители	сентябрь
2.	Учусь находить новых друзей и интересные занятия	Формирование умений начинать и вести разговор. Мини-игры на развитие коммуникативных навыков. Мое свободное время.	Кл. руководители, соц. педагог	октябрь
3.	О чем говорят наши пальчики?	Мимика и жесты. Вербальное и невербальное общение.	Кл. руководители	ноябрь

		Инсценировки жизненных ситуаций без помощи слов.		
4.	Я учусь понимать.	Эмоции. Культура речи.	Кл. руководители	январь
5.	Опасные и безопасные ситуации	Необдуманные поступки. Понятие о вредных привычках.	Кл. руководители, соц. педагог	март
6.	Учусь принимать решения в опасных ситуациях	Правила поведения в критических ситуациях. Защитные механизмы человеческого организма.	Кл. руководители, соц. педагог	апрель
7.	Итоговое занятие	Обобщение знаний. Игровое занятие «О полезной и вредной привычках-сестричках»	Кл. руководители, соц. педагог	май

3 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1.	Город опасностей	Игровое занятие «Будь самостоятельным – осторожным и внимательным!»	Кл. руководители	сентябрь
2.	Компьютер и здоровье.	SOS – технократические привычки.	Кл. руководители, соц. педагог	октябрь
3.	Учусь взаимодействовать	Мини-игры на развитие коммуникативных навыков Игровая ситуация: «Учимся общаться»	Кл. руководители	ноябрь
4.	Мой взгляд на мир и мир	Беседа-размышление: «Умею ли я отстаивать»	Кл.	январь

	глазами окружающих. Учусь говорить «Нет!»	свое мнение?» (Чтение и обсуждение рассказа В. Осеевой «Перышко»). Выработка правила отказа: «Умей сказать "Нет"»	руководители	
5.	Опасные и безопасные лекарства	Влияние лекарств на организм человека. Лечение с помощью трав.	Кл. руководители	март
6.	Мои спортивные достижения	Влияние занятий спортом на здоровье и учебу. В здоровом теле — здоровый дух. Беседа о достижениях в спорте.	Кл. руководители	апрель
7.	Итоговое занятие	Обобщение занятий.	Кл. руководители , соц. педагог	май

4 класс

№ п/п	Тема	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1.	Я и мое настроение.	Что такое настроение? Как влияет наше настроение на здоровье.	Кл. руководители	сентябрь
2.	Привычки: полезные и вредные.	Мобильный телефон, компьютер и телевизор.	Кл. руководители, соц. педагог	октябрь
3.	Дружба	Безразличие и дружба. Выбор друзей. Обсуждение пословицы «Скажи мне кто твой друг, а я скажу кто ты».	Кл. руководители	ноябрь
4.	Добрые дела	Сформировать у учащихся представление о добрых делах.	Кл. руководители	январь
5.	Учусь сопротивляться давлению	Наличие собственной точки зрения. Права и обязанности детей 9-10 лет.	Кл. руководители	март

6.	Энергетические напитки. Так ли они безопасны?	Состав энергетических напитков. Мнение врачей о напитках.	Кл. руководители	апрель
7.	Итоговое занятие	Обобщение. Игра по станциям «Здравствуй, страна Здравландия!»	Кл. руководители, соц. педагог	май

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

5 - 8 класс

Условия проведения: 8-10 занятий в год.

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 многообразных 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	Ответственный	Срок исполнения
1	Здоровый человек	Выявление факторов, влияющих на здоровье человека.	Кл. руководители	сентябрь
2	Положительные и 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.	Кл. руководители, соц. педагог, волонтеры отряда «Твори добро»	октябрь
	Комфортно ли мне в	От чего зависит комфортное пребывание в	Кл. руководители	ноябрь

3	школе?	школе?		
4	Привычки и здоровье.	Как формируются привычки. Занятие игровое «Моя любимая вредная привычка»	Кл. руководители, соц. педагог	январь
5	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.	Кл. руководители	февраль
6	Перед тобой незнакомец	Критическое восприятие детьми незнакомых взрослых. Закон четырех «не» Решительные действия в минуты опасности.	Кл. руководители, соц. педагог	март
7	Права и ответственность	Знакомство с нормативными документами образовательного учреждения: <ul style="list-style-type: none">• Устав образовательного учреждения.• Правила внутреннего распорядка.	Кл. руководители, соц. педагог	апрель
8	Итоговое занятие	Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор	Кл. руководители, соц. педагог	май

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ	Ответственный	Срок исполнения
1	Сквернословие и здоровье.	Знакомство с понятием «сквернословие» Влияние сквернословия на человека, животных, растения.	Кл. руководители	сентябрь

		Культура речи.		
2.	Конфликтные ситуации.	Признаки конфликтной ситуации. Разбор конкретных ситуаций, приводящих к конфликту. Обучение способам выхода из конфликта.	Кл. руководители, соц. педагог	октябрь
3.	Закаливание	Значение закаливания для сохранения здоровья. Виды закаливания (закаливание солнцем, закаливание воздухом, закаливание водой, закаливание паром, закаливание запахом).	Кл. руководители	ноябрь
4	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)	Кл. руководители	январь
5	Умение отвечать за себя	Правовая культура человека. Необдуманные поступки. Законопослушное поведение.	Кл. руководители, соц. педагог	февраль
6.	Мои эмоции.	Как справиться с негативными эмоциями.	Кл. руководители, педагог-психолог	март
7.	Навыки саморегуляции.	Воля.	Кл. руководители, педагог-психолог	апрель
8.	Итоговое занятие	Диспут, конференция, круглый стол, откровенный	Кл. руководители, соц.	май

		разговор	педагог	
--	--	----------	---------	--

7 КЛАСС

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ	Ответственный	Срок исполнения
1	Сколько прав у ребенка?	История создания Конвенции о Правах Ребенка. Конвенция – особый документ, защищающий интересы детей.	Кл. руководители	сентябрь
2	У меня такой характер	Знакомство с понятием «характер». Черты и особенности характера. Методы воспитания характера.	Кл. руководители, соц. педагог, педагог-психолог	октябрь
3	Разрешение конфликтов без насилия	Негативные последствия конфликтов. Типичные конфликтные ситуации в среде молодежи. Правила разрешения конфликтов.	Кл. руководители	ноябрь
4	Привычки и здоровье	Понятие «привычка». Привычки, сохраняющие и укрепляющие здоровье. Привычки, вредящие нашему здоровью.	Кл. руководители	январь
5	Влияние добавок и витаминов на наш организм.	Влияние пищевых добавок и витаминов на организм человека. Содержание витаминов в продуктах питания.	Кл. руководители, соц. педагог	февраль
	Токсичные вещества и ПАВ	Осторожность в обращении с неизвестными веществами.	Кл. руководители, педагог-психолог	март

6		Правила техники безопасности при обнаружении токсичных веществ и ПАВ.		
7	Влияние пороков человека на его здоровье	Пороки человека (лень, безделье, гнев, злость, зависть, лживость, клевета, грубость, страх, трусость). Негативные последствия пороков человека (табакокурение, употребление алкоголя, употребление ПАВ).	Кл. руководители, педагог-психолог	апрель
8	Итоговое занятие	Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор	Кл. руководители, соц. педагог	май

8 КЛАСС

№	ТЕМА	СОДЕРЖАНИЕ	Ответственный	Срок исполнения
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).	Кл. руководители	сентябрь
2	Мой информационный мир	Источники информации (ТВ, видео, Интернет) Информация, подаваемая с экрана ТВ. Компьютерная и игровая зависимость.	Кл. руководители, соц. педагог	октябрь
3	Молодежная субкультура.	Понятие о «молодежной субкультуре». Молодежные объединения (классификация,	Кл. руководители	ноябрь

		направления, идеология)		
4	Употребление табака, никотиновая зависимость	Изучение законов, ограничивающих употребление табака. Традиционные и народные средства для борьбы с курением.	Кл. руководители, соц. педагог	декабрь
5	Употребление пива на организм подростка.	Выводы врачей различных стран об употреблении пива и влиянии его на организм подростка. Заблуждения о полезности пива.	Кл. руководители, соц. педагог	январь
6	Мифы и правда о наркотиков.	«Правдивые истории наркоманов» - чтение и обсуждение рассказов от бывших наркоманов.	Кл. руководители, педагог-психолог	февраль
7	Права и ответственность	Знакомство с понятием «правовой статус». Права, обязанности, ответственность ребенка с рождения до 14 лет.	Кл. руководители, педагог-психолог	март
8	Преступность в нашем обществе	Причины преступности. Виды преступлений. Социальная опасность детской преступности. Последствия преступления.	Кл. руководители, соц. педагог	апрель
9	Итоговое занятие	Диспут, конференция, круглый стол, откровенный разговор	Кл. руководители, соц. педагог	май

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.

9-11 класс

Условия проведения: 4-5 занятий в год.

Цель: профилактическая работа среди обучающихся, 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».

Учебно-тематический план программы

9 класс

№	Тема	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1	Образ жизни.	Влияние образа жизни на наше здоровье	Кл. руководители	сентябрь
2	Влияние гаджетов на наше здоровье.	Признаки компьютерной зависимости. Влияние гаджетов на наше здоровье.	Кл. руководители	октябрь
3	Умей сказать «Нет!».	Умей говорить «нет!» - занятие с элементами тренинга	Кл. руководители, соц. педагог, волонтеры отряда «Твори добро»	декабрь
4	Влияние наркотиков на наш организм.	Влияние наркотиков на наш организм.	Кл. руководители	апрель
5	Экзамены без стресса.	Как преодолеть стресс. Навыки саморегуляции. Готовимся к экзамену. Памятки.	Кл. руководители, педагог-психолог	май

10 класс

№	Тема	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1	Мы за ЗОЖ!	Дискуссия	Кл. руководители	сентябрь
2	Новомодные диеты.	Влияние диеты на организм подростка.	Кл. руководители, педагог-психолог	ноябрь
3	Я и компьютер.	Влияние компьютера, компьютерных игр на здоровье. Чем опасны социальные сети?	Кл. руководители, соц. педагог, волонтеры отряда «Твори добро»	январь

4	Навыки саморегуляции.	Навыки саморегуляции.	педагог -психолог	апрель
---	-----------------------	-----------------------	-------------------	--------

11 класс

№	Тема	Содержание	Ответственный	Срок исполнения
1	Время и мы.	Время старшеклассника. Как правильно организовать?	Кл. руководители	сентябрь
2	Дороги, которые мы выбираем.	Диспут	Кл. руководители, соц. педагог	ноябрь
3	Экзамены без стресса.	Как преодолеть стресс. Навыки саморегуляции. Готовимся к экзамену. Памятки.	Кл. руководители, соц. педа-гог, педагог -психолог	январь
4	Готовимся к экзамену.	На экзамене. Подготовка к экзамену. Что не нужно делать перед экзаменами.	Кл. руководители, соц. педагог, педагог-психолог	апрель

Литература, педагог-психолог

1. Алемаскин М. А. Психологическая характеристика личности подростков- правонарушителей “Вопросы изучения детей с отклонениями в поведении”.-М., 1968г.
2. Алмазов Б.Н. Психическая дезадаптация несовершеннолетних. Свердловск: Изд – во Уральского Университета, 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. Гульдман 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 Центрполиграф,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.