Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к Основной
образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Стычновская СОШ»

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Стычновская СОШ»
Приказ №164 от 02.09.2019г.

_____О.В.Медведева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительному образованию

«Наш выбор – здоровье»

на 2019-2020 учебный год

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Самсонова И.Ю.

2019г.

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.

Основания для разработки программы:

- Закон РФ «Об образовании».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей.
- Закон Российской Федерации «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершенно летних» от 24.06.1999 г. № 120.
- Авторская программа «Наш выбор – здоровье» - автор Шапцева Н.Н. (Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2012. – 184 с.)

Участники реализации программы:

Обучающиеся и педагоги общеобразовательных учреждений, родители.

Сроки реализации программы:

2018-2019 гг.

Этапы реализации:

Информационно-аналитический - анализ работы по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков, выявление проблемных вопросов и определение возможных путей их решения.

Срок: сентябрь 2019 г. - май 2020 г.

Организационно-деятелъностный - обеспечение системы организационной работы, направленной на реализацию основного содержания программы.

Этап педагогического последействия - систематизация полученных результатов.

Актуальность проблемы.

Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения — одна из наиболее важных и сложных задач современности. В настоящее время только незначительная часть выпускников школ являются полностью здоровыми, поэтому воспитание детей и подростков приобретает социальную значимость.

У подростков часто наблюдаются отклонения в поведении (увлечение азартными играми, хулиганство, курение, употребление алкоголя, наркотиков), которые негативно сказываются на их здоровье. Известно, что пьянство и алкоголизм, наркомания — социально опасные явления. Они не только подрывают здоровье человека, но и приводят к невосполнимым потерям в обществе, к изменению демографической ситуации в стране, средней продолжительности жизни, а также заболеваемости.

Из всех нехимических зависимостей наиболее распространенными являются склонность к азартным играм и Интернет-зависимость.

Основными аспектами здорового образа жизни являются пропорциональное соотношение между физической и умственной нагрузкой, физическая культура и занятия спортом, рациональное питание, гармонические взаимоотношения между людьми, негативное отношение к вредным привычкам. Одной из серьезных предпосылок здорового образа жизни служит правильная организация свободного времени и досуга.

Организация досуга детей и подростков является одним из основных и приоритетных направлений деятельности школы. Пристальное внимание к сфере досуга обусловлено стремлением наполнить свободное время ребенка видами и формами занятий, которые оказывали бы позитивное влияние на его индивидуальность, снижали вероятность вовлечения в асоциальные группировки, препятствовали развитию вредных и опасных привычек и наклонностей.

Сделаны следующие выводы.

Во всех образовательных учреждениях ведется работа по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков. После проведенного анализа была выявлена проблема: школьники получают достаточно большой объем теоретических знаний, а на практике, в силу объективных и субъективных причин, применить их не могут.

Для решения данной проблемы создана кружковая программа по пропаганде здорового образа жизни среди детей и подростков «Наш выбор - здоровье!», которая составлена на основе учета психолого-физиологических особенностей детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди детей и подростков.

Задачи:

- способствовать формированию знаний о здоровом образе жизни и факторах, его укрепляющих;

— способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;

- раскрыть закономерности развития организма в тесной связи с окружающей средой;
- раскрыть принципы здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся мотивацию к здоровому образу жизни;
- способствовать усвоению знаний о методах укрепления и сохранения здоровья, путях создания резервов здоровья;
- дать представление об отрицательном воздействии на организм человека и негативных последствиях игромании, употребления наркотических и психотропных веществ, о причинах заболеваний и путях возможного выздоровления;
- обеспечить комплексный подход в реализации программы во взаимодействии со специалистами социума (медицинский персонал, РОВД, МЧС, наркологическая служба, социальные педагоги ОУ района и т. д.).

Содержание программы и формы ее реализации:

- познавательно-игровые программы;
- тематические беседы;
- видеолектории;
- профилактические занятия;
- деловые игры;
- развлекательные программы;
- конкурсные программы;
- викторины;
- акции;

- различные мероприятия с родителями (круглые столы, консультации, родительские собрания, практикумы, творческие и практические лаборатории, индивидуальные беседы и др.).

Место кружка в учебном плане

Программа разработана с учетом каникулярного времени и предполагает реализацию программы в течение учебного времени и во время осенних, зимних и весенних каникул в объеме 74 часа (2 часа в неделю).

Учебно-тематический план программы
«Наш выбор - здоровье»
на 2019-2020 учебный год

№ п/п	Дата проведе-ния	Кол-во часов	Мероприятия
1-2	02.09 04.09	2 ч.	- Организация работы в кружке – беседа.
3-4	09.09 11.09	2 ч.	- Значение здорового образа жизни для человека - беседа.
5-6	16.09 18.09	2 ч.	-«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» -
7-8	23.09 25.09	2 ч.	- Очень вкусная еда, но не полезная она» - познавательная беседа
9-10	30.09 02.10	2 ч.	- «Твой выбор» - агитационно-тематическое мероприятие.
11-12	07.10 09.10	2 ч.	- «Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки» - познавательная тематическая
13-14	14.10 16.10	2 ч.	- «Говорим здоровью - Да!» - видео-лекторий о вреде никотина и наркотиков.
15-16	21.10 23.10	2 ч.	- «Знай свои права» - беседа по профилактике правонарушений.
17-18	28.10 30.10	2 ч.	- «Мы за ЗОЖ» - изготовление плакатов
19-20	06.11 11.11	2 ч.	- «Расскажи мне обо мне. Особенности и трудности подросткового возраста» -
21-22	13.11 18.11	2 ч.	- «Полоса препятствий» - практическое занятие по профилактике вредных привычек.
23-24	20.11 25.11	2 ч.	- «Нет - наркотикам» - изготовление плакатов и стенгазет.
25-26	27.11 02.12	2 ч.	- «СПИД - реальность или миф?» - игра-викторина.
27-28	04.12 09.12	2 ч.	- «Вредные привычки» - зарисовка карикатур.
29-30	11.12 16.12	2 ч.	- «Наш стиль - здоровый образ жизни» - составление мультимедийных проектов.
31-32	18.12 23.12	2 ч.	- Беседа о влиянии никотина, алкоголя и наркотиков на организм подростка.

33-34	25.12 30.12	2 ч.	- «Богатырская сила!» - игра.
35-36	13.01 15.01	2 ч.	- «Нет - вредным привычкам» - видеолекторий.
37-38	20.01 22.01	2 ч.	- «Здоровый образ жизни» - выпуск стенгазеты.
39-40	27.01 29.01	2 ч.	- «Знай свои права» - информационно-познавательная беседа по профилактике правонарушений.
41-42	03.02 05.02	2 ч.	- «СПИД - чума XXI века» - видеолекторий.
43-44	10.02 12.02	2 ч.	- «Брось курить!» выпуск листовок.
45-46	17.02 19.02	2 ч.	- «Чтоб не пропасть по одиночке» - дискуссия о дружбе.
47-48	24.02 26.02	2 ч.	- Конференция «Нет вредным привычкам!» Презентации работы творческих групп. Оценка и самооценка результатов работы.
49-50	02.03 04.03	2 ч.	- «Наркомания - знак беды» - беседа.
51-52	09.03 11.03	2 ч.	- «За здоровый образ жизни» - КВН.
53-54	16.03 18.03	2 ч.	- «Мы в ответе за будущее» - изготовление буклетов.
55-56	23.03 25.03	2 ч.	- «Спортивная юморина» — развлекательная программа.
57-58	30.03 01.04	2 ч.	- Беседа «Питательные вещества, чужеродные примеси пищи».
59-60	06.04 08.04	2 ч.	- «Вредные продукты» - беседа о здоровом питании.
61-62	13.04 15.04	2 ч.	- Конференция «Пища наша» Презентации работы творческих групп.
63-64	20.04 22.04	2 ч.	Инфекции. Вирусные гепатиты В и С. Правда и правила.
65-66	27.04 29.04	2 ч.	- «Спорт в моей семье» - выставка фотографий
67-68	24.05 24.05	2 ч.	- Мероприятие: «Курить – здоровью вредить!»
69-70	06.05 13.05	2 ч.	Мероприятие: «Курить – здоровью вредить!»

71-72	18.05 20.05	2ч	- «Чтобы наркотики нас не разрушили, о них надо знать все» - викторина. Подведение итогов.
73-74	25.05 27.05	2ч	- «Чтобы наркотики нас не разрушили, о них надо знать все» - викторина. Подведение итогов.

Ожидаемые результаты по программе «Наш выбор - здоровье»

- Закрепление теоретического материала по организации и ведению здорового образа жизни человека на практике.
- Предупреждение табакокурения и употребления алкоголя в молодежной среде.
- Ответственность детей перед законом.
- Умение противостоять негативному давлению среды и принятию собственного позитивного решения.
- Умение предвидеть опасные ситуации и правильно действовать в случае их возникновения.
- Ответственное отношение к своему здоровью.
- Разрешение конфликтов без насилия.
- Повышение уровня психического, физического, социального здоровья детей.

Литература

1. Абрамова, И.И. Как не вырастить алкоголика? Книга о детях и их родителях [Текст] / И.И. Абрамова. – СПб.: Речь, 2008. – 152 с.
2. Анисимов Л.Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М., 1988.
3. Березин, С.В., Предупреждение подростковой и юношеской наркомании [Текст] / С.В. Березин, К.С. Лисецкий. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002. – 206 с.
4. Гавриленко Е.Н. Психологические основы профилактики наркомании у подростков. – Ставрополь, 1999.
5. Горбатенко Л. С. Родителям и педагогам: все о наркомании. Эффективные программы профилактики темы и материалы для классных занятий [Текст] / Л.С. Горбатенко– Ростов н/Д: Феникс 2005. – 352с.
6. Гуров В.Н. Социализация личности: социальный педагог, семья и школа. Учебное пособие. – Ставрополь, 1993.
7. Данилин, А. Как спасти детей от наркотиков [Текст] / А. Данилин, И. Данилина. – М.: Центрполиграф, 2001. – 352 с.
8. Загвязинский В.И., Зайцев М.П., Кудашов Г.Н., Селиванова О.А., Строков Ю.П. Основы социальной педагогики. Учебное пособие для студентов пед. вузов и колледжей. – М., 2002.
9. Исмуков, Н.Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости [Текст] / Н.Н. Исмуков. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 320 с.
10. Карр, А. Никотиновый заговор [Текст] / А. Карр. – М.: Изд-во « Добрая книга», 2008. – 224 с.
11. Касаткин, В.Н. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе [Текст] / В.Н. Касаткин. – М.: Образование и здоровье, 2005. – 136 с.
12. Каширский Д.В. Мотивационно-потребностная сфера подростков с психологическим проблемами // Вопросы психологии. – 2002, №1.
13. Кобякова Т.Г., Смердов О.А. Теория и практика добровольной службы по первичной профилактике наркозависимости. – Кемерово, 1998.
14. Котляков В.Ю. Подросток и наркотики: Пособие для родителей. – Люберцы, 1999.
15. Лозовой, В. В. Профилактика зависимостей: опыт создания системы первичной профилактики [Текст]/ В. В. Лозовой, О. В. Кремлева, Т. В. Лозовая. - М.: АльянсПринт, 2011. - 448 с.