

Ростовская область Константиновский район посёлок Стычновский  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Стычновская средняя общеобразовательная школа»

Приложение №4 к Основной  
образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ «Стычновская СОШ»

«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
«Стычновская СОШ»  
Приказ № 82 от 01.09.2023г.

\_\_\_\_\_И.Ю.Самсонова

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **кружка**

### **«Наш выбор – здоровье»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Горбачёва С.Ю.

п.Стычновский

2023-2024г.

## **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 несовершеннолетних» 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:**

2023-2024 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 2023 г. - май 2024 г.

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

*Этап педагогического последствия* - 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**

Рабочая программа школьного кружка «Наш выбор - здоровье» составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования. Планирование учебного материала кружка «Наш выбор - здоровье» распределено на 36 часов. Согласно Проекта Постановления Правительства Российской Федерации "О переносе выходных дней в 2024 году" (подготовлен Минтрудом России 19.06.2023г.) учитываются праздничные дни (30.04) учебный материал скорректирован и распределён на 35 часов.

**Учебно-тематический план программы  
«Наш выбор - здоровье»  
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятий
1	05.09	1	- Организация работы в кружке – беседа.
2	12.09	1	- Значение здорового образа жизни для человека - беседа.
3	19.09	1	-«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» -
4	26.09	1	- Очень вкусная еда, но не полезная она» - познавательная беседа
5	03.10	1	- «Твой выбор» - агитационно-тематическое мероприятие.
6	10.10	1	- «Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки» - познавательная тематическая беседа
7	17.10	1	- «Говорим здоровью - Да!» - видео-лекторий о вреде никотина и наркотиков.
8	24.10	1	- «Знай свои права» - беседа по профилактике правонарушений.
9	31.10	1	- «Мы за ЗОЖ» - изготовление плакатов
10	07.11	1	- «Расскажи мне обо мне. Особенности и трудности подросткового возраста» -
11	14.11	1	- «Полоса препятствий» - практическое занятие по профилактике вредных привычек.
12	21.11	1	- «Нет - наркотикам» - изготовление плакатов и стенгазет.
13	28.11	1	- «СПИД - реальность или миф?» - игра-викторина.
14	05.12	1	- «Вредные привычки» - зарисовка карикатур.
15	12.12	1	- «Наш стиль - здоровый образ жизни» - составление мультимедийных проектов.
16	19.12	1	- Беседа о влиянии никотина, алкоголя и наркотиков на организм подростка.

17	26.12	1	- «Богатырская сила!» - игра.
18	16.01	1	- «Нет - вредным привычкам» - видеолекторий.
19	23.01	1	- «Здоровый образ жизни» - выпуск стенгазеты.
20	30.01	1	- «Знай свои права» - информационно-познавательная беседа по профилактике правонарушений.
21	06.02	1	- «СПИД - чума XXI века» - видеолекторий.
22	13.02	1	- «Брось курить!» выпуск листовок.
23	20.02	1	- «Чтоб не пропасть по одиночке» - дискуссия о дружбе.
24	27.02	1	- Конференция «Нет вредным привычкам!» Презентации работы творческих групп. Оценка и самооценка результатов работы.
25	05.03	1	- «Наркомания - знак беды» - беседа.
26	12.03	1	- «За здоровый образ жизни» - КВН.
27	19.03	1	- «Мы в ответе за будущее» - изготовление буклетов.
28	26.03	1	- «Спортивная юморина» — развлекательная программа.
29	02.04	1	- Беседа «Питательные вещества, чужеродные примеси пищи».
30	09.04	1	- «Вредные продукты» - беседа о здоровом питании.
31	16.04	1	- Конференция «Пища наша» Презентации работы творческих групп.
32	23.04	1	Инфекции. Вирусные гепатиты В и С. Правда и правила.
33	07.05	1	- «Спорт в моей семье» - выставка фотографий
34	14.05	1	- Мероприятие: «Курить – здоровью вредить!»
35	21.05	1	- «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 психологическими 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.
16. Макеева, А.Г. Педагогическая профилактика наркотизма школьников: методическое пособие для учителей [Текст] / А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2005. –62 с.
17. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения [Текст]: Учебное пособие. / В.Д. Менделевич. М.: Речь, 2005. – 445 с.
18. Милюкова, И. А. Доминирующие представления об аддиктивном и зависимом поведении [Текст]: результаты опросов общественного мнения

- в г. Петрозаводске / И. А. Милюкова // Северное измерение социально-политический альманах . - Петрозаводск, 2010. - Вып. 4. - С. 149-162.
19. Не допустить беды! В помощь работе по профилактике наркомании и СПИДа / Под ред. Л.Н. Бузиловой. – Пермь, 1999.
  20. Николаева, Л.П. Уроки профилактики наркомании в школе [Текст] / Л.П.Николаева, Д.В. Колесов. – М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2003. – 64 с.
  21. Петрановская, Л. В. Что делать, если... 2 [Текст / Л. В. Петрановская . – М. : Мир энциклопедий Аванта+ : Астрель, 2011. – 143 с.
  22. Профилактика девиантного поведения молодежи: Учебное пособие / Под ред. В.Т. Лисовского. – М., 1998.
  23. Реабилитации детей и подростков в современных условиях. – М., 1994.
  24. Старшенбаум, Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей [Текст] / Г.В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 366
  25. Шабалина, В.В. Психология зависимого поведения [Текст] / В.В. Шабалина. – СПб: СПб.: Медпресса, 2012. – 180 с.
  26. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2010. – 184 с.

### *Электронные информационные ресурсы*

1. <http://independence.iatp.by>.
2. 3. <http://www.detox.ru>.
4. <http://www.narcom.ru/na/home.html>.
5. <http://www.un.org/russian/conferen/drugs/specsess.htm>
6. Всё, что тебя касается [Электронный ресурс] Режим доступа: [http://fzr.ru/files/Materials/vse\\_chno\\_tebya\\_kasaetsya\\_DEMO150dpi.pdf](http://fzr.ru/files/Materials/vse_chno_tebya_kasaetsya_DEMO150dpi.pdf)
7. Егоров, А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.narcom.ru/cabinet/online/88.html>
8. Мир без наркотиков [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://www.koob.ru/moskalenko\\_v\\_d/dependence](http://www.koob.ru/moskalenko_v_d/dependence).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Методического  
Клуба МБОУ «Стычновская СОШ»  
от \_\_\_\_\_ №  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Горбачёва

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Горбачёва