**Обоснование программы.**

**Необходимость введения в курс образования основ здорового образа жизни продиктовано многими причинами. Прежде всего - это ухудшение здоровья нации: как физического, так и психического. Нервные нагрузки приводят к обострению болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавится от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков, токсических веществ. Опрос учащихся показал, что 40% опрошенных учеников в 8 – 10 классах имеют опыт употребления различных наркотиков. Ещё 20% живут и общаются среди лиц употребляющих наркотики. Вследствие истощения душевных сил людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях , что проявляется семейных кризисах, разводах, росту взаимного отчуждения и равнодушия в обществе. Как проявление душевного нездоровья можно рассматривать рост агрессивности и жестокости. Это убийства, изнасилования. Крайние проявления кризисного состояния личности можно увидеть в росте количества самоубийств.**

**Одной из наиболее уязвимых категорий населения являются дети, подростки, которым ещё предстоит сформировать своё отношение к миру, к себе, к обществу. Тем более, что становление личности у подрастающего поколения происходит в рамках деформации структуры семьи, разрушение культурных ценностей. Отсутствие у молодых людей знаний приводит к ранним беспорядочным половым связям, рост венерических заболеваний . Около 60% российских подростков начинают сексуальные отношения в возрасте до 17 лет. За последние 5 лет в России возросло количество заболеваний сифилисом, низкая осведомленность у молодых людей по основным вопросам пола. Ежегодно в России 300 тысяч девочек – подростков прибегают к абортам. Каждая 10 супружеская пара в России страдает бесплодием, не редко это причина абортов или последствия перенесённых заболеваний половой сферы.**

**Очень многие дети, пришедшие в детский дом, уже перенесли в своей жизни тяжелые жизненные потрясения, трагедии. Я считаю, что предлагаемая программа по воспитанию здорового образа жизни призвана позитивно изменить сложившуюся ситуацию, так как позволит сформировать у детдомовских детей уровень отношения к здоровью на уровне установок, навыков и умений. Осуществление здорового образа жизни предполагает формирование зрелой личности, которая, на мой взгляд, выражается в дисциплине ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.**

**Цели и задачи**

1. **Формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний.**
2. **Формирование навыков рационального питания, закаливания физической культуры и других способов самосовершенствования собственного здоровья.**
3. **Формирование личности способной реализовать себя в современном мире максимально эффективно и безопасно.**
4. **Формирование личности творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции.**
5. **Получение знаний, навыков необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей.**

**Пояснительная записка.**

**Содержание программы предусматривает воспитание здорового образа жизни через изучение вопросов гигиены, физиологии, сексологии, морали, этики, философии, экономики, семьеведения.**

**Форма проведения занятий:**

**лекции, беседы, дискуссии, практические занятия, игровое моделирование, оформление стенгазет. Предполагается широкое использование технических средств ( компьютер , магнитофон, видеотехника др.),наглядных пособий(таблицы, схемы, фотографии, видео и звукозаписи).**

**Программа составлена с учетом возрастных особенностей и рассчитана на 4 года обучения. Содержание программы охватывает детей с 5 по 9 классы общеобразовательной школы.**

**В программе соблюдается последовательное усложнение и расширение изучаемых понятий по мере взросления ребенка.**

**Программа содержит блоки: мировозренческий, психологический, социальный, правовой, медицинский, семьеведческий .**

 **Валеолого - этический блок включает основные филосовские понятия о мире, жизни. Дает понятия основным философским категориям: забота , ответственность , любовь, сострадание, гармония, счастье, смысл жизни, творчество , свобода, добро и зло, жизнь и смерть.**

**Валеолого- медицинский блок даёт основные знания об анатомии и физиологии организма, гигиене и профилактики болезней. Раскрывает связь состояния психики с соcтоянием нашего тела . Формирует отношение к своему телу как к ценности . Развивает навыки ухода за своим телом ,правильного питания , режима труда и отдыха . Особое внимание уделяется репродуктивному здоровью : возрастная гигиена , профилактика венерических заболеваний , контрацепция , вред ранних половых связей и аборта .Формируется негативное отношение к вредным привычкам , в том числе к употреблению наркотиков , алкоголя , токсических веществ, курению .**

**Валеолого- психологический блок даёт понятия о проявлениях психики , структуре личности , самоанализе и саморегуляции .Включает формирование и развитие умений приводить в гармонию и единство различные стороны своей души , самоценности своей личности .**

**Валеолого – правовой блок обеспечивает необходимое знание и понимание своих прав и обязанностей в обществе и семье: формирует навыки правового поведения, что обеспечивает безопасность и сохранение здоровья, правильное понимание свободы и необходимости .**

**Валеолого-семьеведческий блок даёт знания о создании, развитии и функционировании семьи. Формирует ценность и потребность семье , развивает навыки внутри семейного взаимодействия, ответственного отношения к будущим детям , реализации здорового образа жизни в семье . Способствует развитию мужественности и женственности у подростков .**

**Программа рассчитана на 4 года обучения .Содержание программы охватывает воспитанников с 5 по 9 классы детского дома . Занятия проводятся один раз в неделю в течение 45-60 минут( в зависимости от темы) согласно утверждённой сетке .**

 **Содержание программы :**

 **1 год обучения**

 **( 5-6 класс)**

 **Сентябрь.**

**1.Зачем я на этой земле?**

**2.Красота окружающего мира. Выставка рисунков «Лето, ах лето».**

 **Октябрь.**

**1.Представление о смысле жизни.**

**2.Самоценность личности.**

**3.Цикличность жизни человека.**

**4.Преемственность поколений.**

 **Ноябрь.**

**1.Я- подросток. Кто я? Какой я? Зачем я?**

**2.Кто я среди людей?**

**3.Женские и мужские особенности : женственность и мужественность.**

**4.Оформление газеты к Всемирному дню борьбы со СПИДом «Остановись, чтобы жить».**

 **Декабрь.**

**1.Перестройка деятельности различных органов и систем в подростковом возрасте.**

**2.Гигиена подростка.**

**3.Рациональное и сбалансированное питание. Пробуем составить меню в детском доме на обед, на один день, на неделю.4.Вредные привычки – алкоголь, курени , наркомания и их влияние на здоровье. Выпуск газеты « Ударим юмором по сигарете».**

 **Январь.**

**1.Семья. Цели и задачи семьи. Разговор о нашей семье. Название. Девиз. Устав.**

**2.Психологические и воспитательные функции семьи. Выбор лидеров в совет детского дома.**

**3.Хозяйственные и экономические функции семьи.**

 **4.Семейные праздники. Народные традиции . Праздники в детском доме.**

 **Февраль.**

**1.3накомство с декларацией прав ребёнка.**

**2.Права и обязанности воспитанников детском доме.**

**3.Реализация прав и обязанностей в повседневной жизни. Распределение обязанностей.**

**4.Служба в армии - почётная обязанность каждого молодого человека, достигшего 18 лет.**

 **Март.**

**1.Правила безопасного поведения. Угроза жизни**

**- при нахождении на весеннем льду;**

**-при хождении под сосульками;**

**-травматизм в гололёд .**

**2.Правила поведения в школе и на улице.**

**3.Ответственность за жестокое поведение.**

**4.Развитие навыков общения.**

 **Апрель.**

**1.Основы общения и взаимопонимание, как профилактика стрессовых ситуаций.**

**2.Как можно создавать здоровую среду вокруг себя.**

**Рисунок «Интерьер моего будущего дома».**

**3.Полезные привычки, как их создавать. Работа с пословицей «В здоровом теле - здоровый дух».**

**4.Здоровая кожа, как этого добиться?**

 **Май.**

**1.Забота и ответственность.**

**2.Проявление заботы и ответственности окружающем мире.**

**3.Проявление заботы в моей семье, моём доме, моей школе.**

**4.Праздник, посвящённый дню защиты детей.**

 **2год обучения.**

 **(7класс)**

 **Сентябрь.**

**1.Понятие хрупкости мира.**

**2.Я защищаю мир и забочусь о нём.**

 **Октябрь.**

**1.Я украшаю мир. Акция «Чистое утро». Уборка территории детдома и прилегающей к ней территории от мусора.**

**2.Экологический подход к миру. Изготовление из бросового материала поделок.**

**3.Осознанность человеческой жизни.**

**4.Понятие свободы выбора. Оформление плаката, посвящённого Всемирному дню борьбы со СПИДом « Мы выбираем свою жизнь».**

 **Ноябрь.**

**1.Виды чувств. Что такое воля?**

**2.Яхочу себе понравится.**

**3.Разговор с младшим как разговор сильного со слабым?**

**4.Утешение и утешитель.**

 **Декабрь.**

**1.Правила поведения с незнакомыми людьми.**

**2.Понятие осторожности и опасности.**

**3.Что такое насилие и жестокость.**

**4.Насильственное и ненасильственное решение проблем.**

 **Январь.**

**1.Ответственность за принуждение.**

**2.Способы противостояния принуждению.**

**3.Способы самоутверждения в группе.**

**4.Самооценка . Критерии оценки себя и других.**

 **Февраль.**

**1.Таинство проявления человеческой жизни.**

**2.На кого я похож? Мои бабушка и дедушка.**

**3.Семейные реликвии.**

**4.Наши знаменитые земляки. Участие в областном конкурсе, посвящённом 50- летию полёта Ю.А.Гагарина в космос (рисунки, сочинения).**

 **Март.**

**1.Мой организм - целая планета.**

**2.Как сохранить здоровье сердечно - сосудистой системы.**

**3.Осанка и движение-суть жизни.**

**4.Здоравливающее дыхание.**

 **Апрель.**

**1.Биоритмы и здоровье.**

**2.Законы гармонизации и рассогласованности по ритмам.**

**3.Воздействие стресса на организм.**

**4.Создание установки на благополучие.**

 **Май.**

**1.Труд в семье.**

**2.Труд, деньги, профессия.**

**3.Что я умею делать сам?**

 **4.Подведение итогов конкурса «Семья года», «Семьянин года».**

 **3 год обучения.**

 **(8 класс)**

 **Сентябрь.**

**1.Нравственные законы развития общества.**

**2.Последствия наших поступков для жизни общества. Акция, посвящённая безопасному поведению детей на дорогах города «Внимание - дети».**

 **Октябрь.**

**1.Нравственные категории . Понятие чести , совести, порядочности.**

**2.Понятие добра и зла.**

**3.Моральные нормы и критерии поведения.**

**4.Преступление против морали.**

 **Ноябрь.**

**1.Биология пола и половое поведение.**

**2.Компоненты полового влечения. Особенности полового влечение.**

**3.Ранние половые связи. Противопоказания. Статистика по абортам у несовершеннолетних.**

**4.Проституция. Ответственность за заражение заболеваниями.**

 **Декабрь.**

**1.Воровство. Преступление и наказание.**

**2.Бродяжничество-это дорога в «никуда». Зачем нужна такая свобода?**

**3.Молодёжь и наркотики. Уголовный кодекс РФ о наказании за распространение наркотиков.**

**4.Умение сказать «Нет» в критической ситуации.**

 **Январь.**

**Нетрадиционные методы оздоровления.**

**1.Вода-это жизнь. Целебные силы воды.**

**2.Удивительные свойства крещенской воды.**

**3.Знакомство с «Детками» П.Иванова.**

**4.Лечение музыкой, камнем, цветом.**

 **Февраль.**

**1.Симпатия. Дружба. Влюблённость. Любовь.**

**2.Знакомство и установление отношений.**

**3.Мужское и женское восприятие любви.**

**4.Экскурс в историю. На Руси говорили: «Я тебя жалею». Почему? Работа с пословицами.**

 **Март.**

**1.Процесс рождения человеческой жизни.**

**2.Уход за новорождённым.**

**3.Конкурс сочинений: «Как я забочусь о младшем брате или сестре».**

**4.Имя, которое ты носишь. Рассказ о святых ,чьи имена носят дети.**

 **Апрель.**

**1.Разочарование и конфликт.**

**2.Конфликты в семье. Причины. Пути разрешения.**

**3.Семейный договор и другие пути согласия.**

**4. «Британские дебаты». Регистрация брака или гражданский брак? За и против.**

 **Май.**

**1.Фитотерапия. Лекарственные и ядовитые растения.**

**2.Заготовка лекарственных трав, сушка на зиму.**

**3.Изотерапия. Изготовление своими руками подарков для выпускников.**

**4.Подведение итогов конкурса «Семья года» и «Семьянин года».**

 **4 год обучения.**

 **(9 класс)**

 **Сентябрь.**

**1.Человек. Семья. Общество.**

**2.Семья и государство. Я - гражданин.**

 **Октябрь.**

**1.Карьера или семья?**

**2.Проблемы семьи и одиночества. Личные интересы супругов и общие интересы семьи.**

**3.Барьеры общения в семье. Проблема общения отцов и детей.**

**4.Возможности и пути проявлений индивидуальности.**

 **Ноябрь.**

**1.Анатомия и физиология пола.**

**2.Заболевания иммунной системы.**

**3.Венерические заболевания. Симптомы. Особенности заражения. Лечение и профилактика.**

**4.СПИД. Печальная статистика. Выпуск газеты: «Мы – против СПИДа».**

 **Декабрь.**

**1.Аборт и контрацепция. Виды и способы применения.**

**2.Интимность, как нравственное понятие.**

**3.Молодёжь и наркотики.**

 **4.Алкоголизм, наркомания - стрессы в жизни семьи. Как провести безалкогольный праздник.**

 **Январь.**

**1.Права человека. Права гражданина России.**

**2. « Право на жизнь». Международное общество защиты прав не рождённого ребёнка.**

**3.Уголовная ответственность за детоубийство и жестокое отношение детьми.**

**4.Наказывая, подумай - зачем построить . Как построить свои отношения с детьми , чтобы найти золотую середину .**

 **Февраль.**

**1.Выбор супруга. Критерии.**

**2.Мотивы вступления в брак.**

**3.Жизнь в браке и личностный рост супругов.**

**4.Искусство жизни . Жизнь замечательных людей. История их любви.**

 **Март.**

**1.«Психология успеха» и формирование мотивации достижения.**

**2.Планирование своей карьеры.**

**3.Общение как творчество. Конфликт как возможность обучения.**

**4.Ролевая игра: «Как разрешать конфликты».**

 **Апрель.**

**1.Законодательство: уголовное.**

**2. процессуальное.**

**3. административное.**

**4.Закон, как возможность защитить жизнь и достоинство как своё, так и близких людей.**

 **Май.**

**1.Диагностика и паспорт здоровья.**

**2.Вес тела и диета .**

**3.Физиологические основы тренированности.**

**4.Умей управлять своими эмоциями. Упражнения на релаксацию.**

 **Литература:**

 **1.Физкультурно - оздоровительные занятия для 9-11 классов школ, гимназий, лицеев: Нетрадиционные методы оздоровления на уроках . Казань: Министерство образования Республики Татарстан ,2003.**

**2.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья. М.: Сфера,2003.**

**3.Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей / Под ред. В.Н.Касаткина/. –М.:Линка-Пресс,1999.**

**4.Чупаха И. Здоровьесберегающие технологии. Изд. Илекса . М., 2001.**

**5.Мороз А., БересеневаТ. Уроки добролюбия. Изд. Сатисъ С.-Пб.2004.**

**6.СливицкийА.Добрые уроки. Изд. Отчий дом. М.,2001.**

**7.Шумель Т.И. «Путешествие по стране здоровья. Занятия по формированию здорового образа жизни» Изд. «Белый ветер» М.,2010.**

**8.Ачкасова Н.А. «Наше здоровье - в наших руках». Пособие по формированию ценностного отношения к своему здоровью». Изд. «Антология» М.2008.**

**9.Смирнов А.Т., Мишин Б.И. «Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие для учителей». Изд. «Вента-Граф».2007.**

**10.** **Богословская В.С. Школа и семья: конструктивный диалог. – Минск, 1998.**

**11.Воспитание школьников: № 1 2008 г./ Воспитание у старшеклассников ценностного отношения к семье, стр. 45 - 49.**

**12.Воспитание школьников: № 2 2008 г./2008 год – год семь, стр. 16; Игра «Дом счастья», стр. 75-79.**

**13.Воспитание школьников: № 3 2008 г. / Семейный совет «Под счастливой крышей», стр.74 - 79.**

**14.Воспитание школьников: № 4 2008 г. / Семейный праздник «Родительский дом, начало начал», стр.75 – 79.**

**15.Добрицкая Е.А., Копылов И.Л. Как создать и сохранить счастливую семью. – Минск, 1999.**

**16.Зверева О.А., Ганичева А.Н. Семейная педагогика и домашнее воспитание. – М., 1999.**

**17. Классный руководитель № 8 2007 Школа и семья: от диалога к партнерству, стр. 82 – 102,**

**18.Семейный вечер «семейному кораблю – счастливого плавания», стр. 103 – 11**

**19.ДоскинВ.А.,Куинджи И.Н. Биологические ритмы растущего организма. Изд.М.:Медицина,1989.**

**20.КардашенкоВ.Н. Гигиена детей и подростков. Изд.М.,1989.**

**21.Ляпина Е. Ю. Профилактика социально опасного поведения школьников. Волгоград: Учитель, 2008.**

**22.Марьясис Е.Д., Скрипкин Ю.К. Азбука здоровья семьи. – М., 1992.**

**23.Разумихина Г.П. Будь, пожалуйста, счастлив: беседы о семье. – М., 1999.**

**24.Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. – Л.: Медицина, 1988.**

**25.Кругликов И.И., Майзелис М.Я. Алкоголизм и потомство. – М.: Наука, 1987.**

**26.Крюкова Д.А., Лысак Л.А., Фурса О.В. Здоровый человек и его окружение. – Ростов н/Д: Феникс, 2003.**

**27.Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Академия, 2001.**

**28.Поляков В.А. Здоровый образ жизни. – Краснодар, 1995.**

**29.Соковня-Семенова Н.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Академия, 1999.**

**30.Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка-подросток-девушка. – М.: Просвещение, 1981.**

**31.Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Мальчик-подросток-юноша. – М.: Просвещение, 1982.**

**32.Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение,1985.**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ,**

**ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ДЕТСКИЙ ДОМ 2 Г.БАЛАКОВО**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛ.**

 **Программа**

 **«Основы здорового образа жизни»**

 **2012-2013учебный год**

*Программу составила*

*Мурашова*

*Марина Юрьевна.*

*Утверждена на*

*педагогическом совете*

*05.о9.2008г.*

*Директор ГКОУ «Детского дома №2»*

 *Петрова Т.В.*

 ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,

**« ДЕТСКИЙ ДОМ №2 Г. БАЛАКОВО»**

ОГРН 1066439000121; ИНН 6439060494; КПП 643901001

413850, Саратовская область, г. Балаково, ул. Рабочая, д. 43 Тел., факс: 8(8453) 46-82-43 тел. 8(8453) 46-87-40

|  |
| --- |
|  |

Исх. №\_\_\_\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012г.

**Положение**

**о детском самоуправлении**

**в ГКОУ «Детском доме№2»**

**г. Балаково Саратовской обл.**

**20012-2013 учебный год.**

**Утверждаю**

**Директор ГКОУ «Детского дома№2»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ПетроваТ.В.**