**Целевая профилактическая программа «Здоровые ростки»**

Пояснительная записка

Проблема здоровья относится к категории таких проблем, о которых вроде бы все знают - и как его сохранить, и чем его поправить, и что пить и есть, чтобы его не подорвать. И делаем мы для сохранения здоровья всё больше и лучше, но результат получается не тот, которого нам хотелось бы. И, прежде всего, это касается детей. По данным Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации, только 10% детей школьного возраста относятся к числу здоровых, 50% - имеют патологию, а 40% относятся к группе риска.

В этой связи перед классным руководителем стоят задачи:

* сохранить, поддержать, укрепить тот уровень здоровья, с которым дети пришли в образовательное учреждение;
* воспитывать в детях ценностное отношение к собственному здоровью, ориентировать на здоровый образ жизни, чтобы ребёнок желал и мог иметь хорошую осанку, спокойный нрав, комфортно чувствовал себя без сигарет, алкоголя и наркотиков.

На решение этих задач ориентирована профилактическая программа «Здоровые ростки». Данная программа рассчитана на детей с 7 до 17 лет. Она долгосрочна, так как «сопровождает» становление личности ребёнка на протяжении всего периода обучения в школе.

***Программа «Здоровые ростки» предполагает выстраивание воспитательного процесса в классе на основе здоровьесберегающих технологий.***

Реализация программы предполагает совместную деятельность учителя и родителей обучающихся в достижении единой цели – воспитание здорового поколения.

Здоровье детей - цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и учреждения. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим миром, с людьми. Секрет этой гармонии прост – здоровый образ жизни:

* поддержание физического здоровья,
* отсутствие вредных привычек, правильное питание,
* альтруистическое отношение к людям,
* радостное ощущение своего существования в мире.

Результатом здорового образа жизни детей становится физическое и нравственное здоровье. Не случайно в народе говорят: «В здоровом теле – здоровый дух».

Профилактическая программа – это постепенное, поэтапное сопровождение становления личности ребёнка, формирование позитивного отношения к своему здоровью.

**Цель программы:** формирование позитивного мышления и личностной позиции в отношении здорового образа жизни.

**Задачи:**

* Расширить и систематизировать знания учащихся о личной гигиене;
* Правильно ориентировать учащихся в вопросах режима питания;
* Формировать у учащихся и родителей тенденции и установки к здоровому образу жизни;
* Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

**Принципы воспитания:**

*Личностно ориентированные принципы:*

* принцип адаптированности (каждый должен чувствовать себя как дома, найти своё место в школе);
* принцип психологической комфортности (снятие всех стрессообразующих факторов; создание атмосферы, при которой ребёнок раскрепощён, раскован; создание атмосферы успешности, ощущения продвижения вперёд, достижения поставленной цели).

*Деятельно-ориентированные принципы:*

* принцип обучения в здоровьесберегающей деятельности;

*Культурно – ориентированные принципы:*

* принцип смыслового отношения к миру, себе, своему здоровью (мир вокруг меня – это мир, частью которого являюсь я – переживаю и осмысливаю его для себя).

### Формы и методы воспитательной работы.

Формы воспитательной работы по программе – это установленный порядок организации конкретных актов, ситуаций, процедур взаимодействия участников воспитательного процесса, направленных на воспитание здорового образа жизни обучающихся. Выделяется основные формы воспитательной работы: *мероприятия, дела, игры.* Они различаются по целевой направленности, по позиции участников воспитательного процесса, по объективным воспитательным возможностям.

*Мероприятия* – это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами для воспитанников с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Воспитанники в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, реагируют.

Формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям: *беседы, лекции, дискуссии, диспуты, тематические недели, конференции и т.д.*

*Дела* – это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому - либо, в том числе и себе.

Характерные признаки этого типа форм: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно-значимая направленность содержания; самодеятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Формы работы:  *ярмарки здоровья, фестивали, спектакли, вечера и др. формы КТД.*

*Игра* – это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе воспитанников с целью отдыха, развлечения, обучения.

Характерные признаки этого типа форм не несут в себе, как правило, выраженной общественно полезной направленности, однако могут быть полезны для воспитания их участников. В играх имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями. В игровой деятельности могут проявляться различные способности и личные качества воспитанников, могут активно формироваться коллективные отношения.

К формам-играм можно отнести: *деловые игры, сюжетно-ролевые, спортивные* *игры, познавательные и др*.

**Мониторинг** качества воспитательной деятельности по программе «Здоровые ростки» проводится с использованием множественных методик, предложенных отечественными и зарубежными учеными – практиками.

Пакет методик рассчитан на измерение как качественных, так и количественных показателей динамики развития личности учащихся в классе, изучение в динамике уровня знаний и формирования отношения к здоровому образу жизни учащихсяи родителей.

Ежегодно в течение учебного года в классе осуществляется педагогический и психологический мониторинг в ходе, которого отслеживается:

* рейтинг здоровья учащихся;
* уровень реактивной и личностной тревожности учащихся;
* оценка черт личности ребёнка;
* эффективность применяемых методик направленных на формирование у учащихся положительного отношения к здоровому образу жизни;

Показатель обратной связи наглядно демонстрирует, что для учащихся классные часы по теме ЗОЖ являются полезными и эффективными.

Родители очень высоко оценивают качество воспитательной деятельности в направлении воспитания здорового образа жизни учащихся и родителей.

Комплекс основополагающих подходов технологий воспитания здорового образа жизни, реализуемый через программу, позволяет выйти на главный результат воспитательной деятельности – здорового выпускника.

**I. Введение.**

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, психологического, социального и нравственного благополучия.

Данные статистики здоровья учащихся России (по исследованиям Института возрастной физиологии) свидетельствуют о том, что 50% всех разрушающих здоровье факторов носят образовательно-психологический характер: сменность, учебные перегрузки, расписание, медицинское обслуживание, психологический дискомфорт, оценка результативности учебного процесса, эпизодичность профилактики психоактивных веществ (ПАВ) и вредных привычек. Это означает, что от образовательного учреждения, от того, каков характер образовательного процесса, какова система воспитательной работы по формированию навыков здорового образа жизни, зависит здоровье и нездоровье наших учеников.

Следовательно, назрела острая необходимость в создании программы нацеленной на воспитание культуры здоровья, установку на здоровый образ жизни (ЗОЖ), профилактику ПАВ. Таковой программой является профилактическая программа «Здоровые ростки».

Теоретической основой современной профилактики являются социальные науки (педагогика, психология, медицина). Принципиальными понятиями профилактики являются факторы риска и защитные факторы.

К факторам риска относятся:

Семья (проблемные семьи, демографические особенности семьи)

Школа (климат школы, уровень требований и т.д.)

Подростковая среда, к которой принадлежит ребёнок.

Общество (политика, экономика, образование, нравственность и т.д.).

Чем больше факторов риска действует на ребёнка, тем выше риск, что у него сформируется отклонения в поведении, в том числе аддиктивное.

Защитными факторами называют естественные ресурсы личности ребёнка, а также факторы, позитивно влияющие на его воспитание в семье, школе, учреждении дополнительного образования, среде сверстников, в обществе.

Программа профилактики «Здоровые ростки» включает в себя ряд мероприятий направленных на формирование такого поведения детей, которое препятствует действию факторов риска и способствует действию защитных факторов.

***Концепция программы.***

Стержневым понятием программы является понятие «единого целого», т.е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящие из взаимозависимых частей. Всё что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

*Физический аспект здоровья* – как должен функционировать наш организм, здоровы мы или с нами что-то неладно.

*Интеллектуальный аспект здоровья* - умение извлекать знания из самых разнообразных источников и пользоваться ими с тем, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

*Эмоциональный аспект здоровья* – понимание своих чувств и умение выражать их.

*Социальный аспект здоровья* – осознание самого себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающими.

*Личностный аспект здоровья* – осознание себя как личности, как развивающееся «Я». Каждый человек самореализуется по-своему, и способ самореализации зависит от того, что мы ценим, и чего хотим добиться на благо себя и общества.

*Духовный аспект здоровья* – отражает суть нашего бытия (то, что более всего ценится). Это центр нашей жизни, обеспечивающий целостность нашей личности.

В целом важен каждый из аспектов здоровья. Каждый влияет на все остальные. Каждый освещается в данной программе с целью довести до детей и подростков принципы здорового образа жизни.

**II. Объект программы.**

Здоровье детей - цель, где, безусловно, сходятся интересы семьи и учреждения. Общность интересов и в том, чтобы помочь себе, своей семье вырастить здоровую смену, жить в здоровой стране.

Данная программа «Здоровые ростки» направлена на совместное достижение единой цели – воспитание здорового поколения. Воспитание нравственного, физического и душевного здоровья ребёнка силами учреждения и семьи и является объектом данной программы.

**III. Участники программы.**

В реализации данной программы участвуют все учащиеся школы, родители учащихся, педагоги, волонтёры, по необходимости могут привлекаться медицинские работники для проведения лекториев.

**IV. Функции различных категорий работников в контексте реализации программы.**

Работа ***педагогов*** заключается в изучении уровня знаний учащихся в вопросах ЗОЖ, подготовке и проведении классных часов по темам ЗОЖ, организации участия в тематических мероприятиях детей и родителей внутри классов, а также в мероприятиях учреждения.

***Педагог – психолог*** в рамках программы призван изучать уровень развития личности в ходе реализации программы, организовывать работу Школы для родителей по вопросам ЗОЖ, оказывать помощь педагогам в процессе проведения диагностических исследований.

***Методическая служба*** координирует работу по реализации данной программы, оказывает методическую помощь педагогам в ходе реализации программы.

***Волонтёры*** проводят тренинговые занятия, организуют тематические мероприятия для учащихся учреждения.

***Медицинские работники*** ведут просветительскую работу с уч-ся и их родителями.

**V. Цель программы:** формирование позитивного мышления и личностной позиции в отношении здорового образа жизни.

**VI. Задачи:**

* Расширить и систематизировать знания учащихся о личной гигиене;
* Правильно ориентировать учащихся в вопросах режима питания;
* Формировать у учащихся и родителей тенденции и установки к здоровому образу жизни;
* Способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни.

**VII. Продолжительность программы «Здоровые ростки»**

Программа состоит из двух возрастных ступеней.

1 ступень «Полезные привычки» (7-11 лет)

2 ступень «Профилактика курения, алкоголя» (12-17 лет)

Данная программа рассчитана на детей с 7 до 17 лет. Она долгосрочна, так как «сопровождает» становление личности ребёнка. Её следует рассматривать как одно из направлений единого процесса развития личности.

**VIII. Возрастные особенности учащихся.**

Для успешной работы в сфере воспитания чрезвычайно важно знать и использовать в своей практике природные мотивации детей и подростков, иметь четкое представление о генетически детерминированных основах детей и подростков различных возрастных периодов.

В комплексной оценке поведенческих реакций детей можно выделить следующие модули генетически обусловленных мотиваций:

* Самосохранение;
* Подчинение этнокультурным требованиям;
* Подчинение микросоциуму (стиль поведения «все как один»);
* Стремление лидировать среди сверстников;
* Карьерные устремления;
* Сексуальная направленность

Дети от 7 до 10 лет – прагматики. Они уже знают, что жизнь на Земле не вечна, она когда-то закончится, но они хотят прожить отведенное им время счастливо. В этом возрасте дети находятся на конвенционном, соглашательском, уровне нравственности, они подчиняются этнокультурным требованиям. Это их главная мотивация в вопросах сохранения собственного здоровья. Для них много значит пример взрослых. Если они видят, что взрослые (прежде всего их папы и мамы) придерживаются режима труда и отдыха, занимаются спортом, искусством и т.д., то дети копируют их поведение, и хотя еще не совсем осознанно, но они соглашаются с поведением взрослых. Задача педагога в этот период состоит в тесном взаимодействии с родителями, они (родители) – пока еще главный пример для своего ребенка.

Уровень нравственности у подростков 10-14 лет остается конвекционным, но они уверенны, что будут жить вечно. Этот период различных травм, ссадин, синяков. В этом возрасте примером подражания для детей становятся уже не взрослые, а их сверстники. У подростков принят стиль «все как один». Педагогам рекомендуется в воспитательной работе по «конструированию» здоровья делать акцент на детей этого же возраста и более старших. На примере здорового образа жизни и позитивных поведенческих навыков сверстников и даже более старших по возрасту, другие дети утверждаются в их необходимости и правильности.

Что касается юношества, старшеклассников (15-17лет), то здесь здоровьесберегающие мотивации более разнообразны. В этом возрасте у детей мотивацией здоровьесбережения становятся карьерные устремления.

Таким образом, здоровьесберегающее воспитание должно осуществляться с обязательным учетом генетически обусловленных (врожденных) мотиваций детей каждой возрастной группы.

Одним из ключевых моментов в выработке мотивации ребенка на сознательное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих является создание у него ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования. Если подростком не будут внутренне приняты позиции: «Это мне надо», «В этом я через неделю (месяц, год) могу достичь успеха», то все старания педагога будут напрасны. Ситуация успеха – это результат сотворческой деятельности педагога, воспитанника и родителей, при которой результат деятельности педагога сопоставим с его ожиданиями.

Выводы:

1. Профилактическая программа – это постепенное, поэтапное сопровождение становления личности ребёнка, формирование позитивного отношения к своему здоровью.
2. Предусматривается 2 возрастные ступени. При невыполнении этапности программы результат будет малоэффективным, т.е. необходимо соблюдать преемственность.

**IX. Прогнозируемый результат:**

* + Сформированность у учащихся индивидуального и коллективного опыта здорового образа жизни;
  + Получение знаний о личной гигиене, режиме питания, вредных привычках;
  + Привитие устойчивого интереса к здоровому образу жизни.
  + Возможность приобщения и внедрение опыта ЗОЖ в семьи учащихся.
  + Развитие альтернативных потреблению ПАВ видов деятельности для детей и подростков.
  + Обеспечение социальной адаптации личности; её полноценной творческой реализации и социализации.
  + Объединение усилий семьи и школы для наиболее эффективного решения проблемы профилактики ЗОЖ.

.

**X.** **Педагогические средства:**

* + Методики изучения уровня знаний учащихся по вопросам ЗОЖ. Анкеты по темам.
  + Методические рекомендации педагогам по проведению классных часов.
  + Методическая рекомендация по проведению спортивных праздников с привлечением родителей
  + Психодиагностика и психокоррекция (программа работы психолога).
  + Разработки тематических мероприятий.
  + Программа «Разговор о здоровом питании».
  + Программа «Все цвета, кроме чёрного».

**XI. Механизм реализации программы.**

Работа по программе выстраивается в несколько этапов.

Вводный этап. Диагностический.

Основной этап. Коррекционно-развивающий

Заключительный этап.Конференция «Мы выбираем здоровье».

**XII. Направления работы.**

1. Повышение культуры родителей.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Формы работы |
| * + обеспечение семей обучающихся необходимой информацией о здоровом образе жизни;   + психологическое просвещение родителей;   + оказание психолого-педагогической поддержки семье. | Родительский лекторий  Тренинговые занятия  «Круглые столы»  Конференции  Индивидуальные и общие консультации. |

1. Профилактическая деятельность.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Формы работы |
| * внедрить в учебный процесс здоровьесберегающие методики; * воспитывать чувство ответственности за здоровье личности, семьи, сообщества; * расширить и систематизировать знания учащихся о личной гигиене; * правильно ориентировать учащихся в вопросах режима питания. | Ученические конференции  Классные часы  Тематические недели  Тематические мероприятия  Диспуты  Викторины  Деловые игры  Ролевые игры  Спортивные игры  Тренинги  Лекции  Агентство рекламы здоровья Говорящие стены |

1. Организация летнего отдыха и досуга.

|  |  |
| --- | --- |
| Задачи | Формы работы |
| Развивать волевые качества, физические способности и коммуникативные умения учащихся;  Помочь учащимся в формировании адекватной самооценки;  Научить детей продуктивно организовывать свое свободное время. | Летний оздоровительный лагерь. |

# **III. Содержание программы**

3.1. Работа с учащимися.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 этап. Диагностический.** | | |
| * Изучение в динамике уровня знаний и формирования отношения к ЗОЖ учащихсяи родителей. * Изучение уровня развития личности учащегося | | |
| **2 этап. Коррекционно-развивающий.** | | |
| Первая ступень «Полезные привычки» для детей 7-11 лет | Разделы | Темы |
| Положительный образ Я | Я- уникальный человек  Вкусы и увлечения  Мой характер  Учусь оценивать себя  Самоуважение  Привычки |
| Общение | Чувства  Учусь понимать людей  Учусь взаимодействовать  Учусь настаивать на своём  Дружба |
| Принятие решений | Решения и здоровье  Опасные и безопасные ситуации  Учусь принимать решения в опасных ситуациях  Учусь сопротивляться давлению  Учусь говорить «НЕТ» |
| Информация о ПАВ | Полезные и вредные лекарства  Пассивное курение  Учусь делать здоровый выбор  Реклама табака и алкоголя  Мифы и факты об алкоголе и курении (вредное влияние) |
| вторая ступень «Профилактика курения, алкоголя» для детей 12-17 лет | Профилактика алкоголя и других наркотических веществ. | Алкоголь и организм.  Алкоголь и общество.  Алкоголь и семья.  Первые наркотики. Миф и реальность.  Решения, которые я принимаю.  Помощь другим.  Стресс и физическая активность. |
| Профилактика курения. | Анатомические и физиологические аспекты курения.  Курение как угроза здоровью.  Принятие решения. Здоровье и выбор образа жизни.  Роль влияния среды.  Реклама курения. Реклама здоровья. |
| **Заключительный этап.** | | |
| Общая ученическая Конференция «Мы выбираем здоровье». | | |

3.2. Работа с родителями обучающихся.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Темы мероприятий | Функции взаимодействия |
| Родительский лекторий | Адаптация и здоровье ребёнка. Резервы организма.  Предупреждение нервных заболеваний в семье.  Курить – здоровью вредить.  Родительский дом – начало начал. | - ознакомление родителей с содержанием программы.  - психолого-педагогическое просвещение.  - вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.  - корректировка воспитания в семьях отдельных учащихся. |
| Индивидуальные и общие консультации | Возрастные особенности младших школьников.  Юношеский возраст и его особенности.  Физиологические и психологические особенности старших подростков. |
| «Круглые столы» | Как помочь детям в самообразовании и самовоспитании. |
| Конференции | На пороге страшной беды (борьба с наркоманией, профилактика детского алкоголизма). |
| Тренинговые занятия | Родители и взрослеющие дети: психология сотрудничества. |

Литература

1. Болонов Г.П., Болонова Н.В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников. Книга 2. - М., 2004.
2. Журнал ОБЖ. 2001 г. №3.
3. ОВЧАРОВА Р.В. Технологии практического психолога в  
   образовании. Москва, 2001.
4. . Родионов В.А., Ступницкая М.А. Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе. — Ярославль, 2001.
5. Праздник в школе. «Олимпиады. Спорт. Здоровье». – Минск, 2003.
6. Сократов Н.В., Феофанов В.Н. Мотивационные основы здоровьесберегающего образования детей: Метод. Рекомендации. – Оренбург,-2001.
7. Формирование здорового образа жизни российских подростков: Учеб.-метод. пособие /Под. ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.