**Программа**

Клуб «Здоровье»

**Пояснительная записка**

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Исходя из этого, современное учебное заведение должно давать обучающимся определенный объем знаний, умений и навыков в области охраны и укрепления здоровья.

Создание благоприятной образовательной среды способствует укреплению здоровья учащихся. Биологическая реакция организма учащегося зависит от его адаптационных возможностей и от силы сочетаемого воздействия образовательной среды. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья учащихся.

Именно поэтому разработанная программа клуба «Здоровье» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и на развитие валеологического образования.

Можно сформулировать ряд правил на основании которых разработана программа клуба:

* Работа в области антинаркотического просвещения должна проводиться только специально обученным персоналом из числа работников училища в рамках комплексных программ на базе утвержденной концепции профилактической работы.
* Просветительская программа должна вестись на протяжении всего периода обучения подростка в училище и продолжаться до выпуска.
* В ходе программы должна предоставляться точная и достаточно полная информация о наркотиках, алкоголе, табаке, энергетиках и их влиянии на психологическое, социальное и экономическое благополучие человека.
* Необходимо делать акцент на пропаганде здорового образа жизни и на формировании жизненных навыков, обязательных для того, чтобы противостоять желанию попробовать вредные вещества в моменты стресса или моменты жизненных неудач.
* Информация должна предоставляться с учетом особенностей аудитории (пола, возраста и убеждений).

**Цель программы**

Целью данной программы является поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Кроме того программа направлена на создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи программы**

1. Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
2. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
3. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора в области физической культуры и спорта.
4. Ознакомить с особенностями развития и сохранения мужского и женского здоровья; ценности создания новой ячейки общества – молодой семьи. Проводить профилактические мероприятия по сохранению здоровья молодой семьи, против возникновения такого социального явления как «вторичное сиротство».
5. Проводить профилактические мероприятия против злоупотребления алкоголя, наркотических веществ, табакокурения, энергетиков и других вредных веществ.

**Основные направления программы**

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса:

- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;

- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся;

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий.

2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися и преподавателями:

- организация лекций для педагогов ОУ;

- конференции, лектории, викторины, конкурсы, классные часы, КВНы, акции для учащихся на валеологические темы;

- профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма, употребления энергетиков и других вредных веществ;

- профилактические мероприятия по сохранению здоровья семьи.

3. Профилактика и коррекция здоровья:

- внедрение в учебный процесс физкультминутки, зарядки для глаз;

- проведение дней здоровья, спортивно-массовых мероприятий.

**Прогнозируемый результат**

1. Разработка эффективных механизмов совместной деятельности различных секторов воспитательной системы училища, ученического соуправления, учреждений социума.
2. Уменьшение числа «трудных» подростков в училище посредством привлечения их к альтернативной деятельности.
3. Активное и результативное участие учащихся училища в различных интеллектуальных и творческих проектах.
4. Воспитание и развитие у подростков потребностей в здоровом образе жизни.
5. Овладение обучающимися знаниями в области ЗОЖ.

**Участники программы**

· обучающиеся;

· классные руководители;

· учителя – предметники (ОБЖ, биологии, физкультуры);

· педагог-организатор;

· педагог-психолог;

· администрация ОУ.

**Срок реализации программы:** 2014-2017 гг.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименованиетемы | Теоретическая часть | Практическая часть | Должен знать |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Охрана труда. | Техника безопасности и поведения в кабинете. | Просмотр видеоролика о правилах техники безопасности. | Технику безопасности поведения в кабинете. |
| 2 | Диагностика «Если хочешь быть здоров». | Изучить методы диагностирования организма. | Продиагностировать организм по различным видам методик. Оформление книжной выставки «Здоровым быть здорово!». | Знать состояние собственного организма. |
| 3 | Физические упражнения по сохранению здоровья. | Классификация физических упражнений, направленных на сохранение собственного здоровья. | Подобрать комплекс физических упражнений, соответствующей результатам диагностики организма. Конкурс комплексов утренней гимнастики. | Методы сохранения здоровья с помощью физических нагрузок. |
| 3.1 | Критерии утомления при физической активности | Характеристика критериев утомления при физической активности. | Продиагностировать свое физическое утомление после физической нагрузки. | Методы диагностирования физического утомления. |
| 3.2 | Критерии утомления при умственной активности | Характеристика критериев утомления при умственной активности. | Продиагностировать утомление после значительной умственной активности. | Методы диагностирования умственного утомления. |
| 3.3 | Критерии психического утомления. | Характеристика критериев утомления при психической активности. | Продиагностировать психическое утомление. | Методы диагностирования психического утомления. |
| 3.4 | Повышение работоспособности. | Общие и характерные симптомы утомления. Главные причины, вызывающие утомление. | Подобрать и применить подходящий для каждого учащегося метод повышения работоспособности. Тренинг с элементами дыхательной гимнастики. | Способы повышения работоспособности. |
| 3.5 | Активизация восстановительных процессов | Классификация методов повышения восстановительных процессов в организме. | Написать и применить на практике комплекс физкультурных минуток и физкультурных пауз. | Знать наиболее эффективные методики активизации восстановительных процессов. |
| 3.6 | Диагностика работоспособности. | Методика определения работоспособности. | Продиагностировать себя и кого-либо из членов семьи. | Диагностика уровня собственной работоспособности. |
| 4 | Гармоничная семья. | Определение и характеристика гармоничной семьи.  | Составить эмблему гармоничной семьи. | Методика профилактики дисгармоничных отношений в семье. |
| 4.1 | Меры по сохранению семьи. | Семья – как социальная ячейка общества. | Эссе «Моя гармоничная семья», «Гармоничная семья моих друзей» | Профилактические меры по сохранению семьи. |
| 4.2 | Функции семьи | Основные функции семьи: репродуктивная, воспитательная, сфера духовного общения, эмоциональная, социально – статусная, досуговая. | Составить рассказ «Как я реализую свои интересы в кругу семьи». | Факторы, влияющие на выполнение семьей своих основных функций. |
| 4.3 | Подготовленность к воспитанию детей. | Признаки подготовленности родителей к материнству и отцовству. | Взять интервью у педагогов и учащихся по теме «Я - родитель!», оформить в виде плаката. | Профилактика сиротства. |
| 5 | Методы профилактики табакокурения. | Влияние табакокурения на родительские функции организма. | Анкетирование учащихся по теме «Твое отношение к курению». | Положительные стороны отказа от табакокурения. Способы лечения табачной зависимости. |
| 5.1 | Влияние курения на организм человека. | Пагубное воздействие табакокурения на организм человека. | Проведение акции «Сигарета – это яд, лучше кушать шоколад!» | Негативное воздействие никотина. |
| 5.2 | Последствия курения на развитие плода, роста ребенка. | Отрицательное воздействие табакокурения на развитие плода и ребенка. | Оформление стенда. | Влияние никотина на развитие плода и ребенка. |
| 6 | Профилактика злоупотребления энергетическими напитками. | Значение энергетических напитков для здоровья человека. | Составление комикса на тему. | Меры профилактики злоупотребления энергетическими напитками. |
| 7 | Профилактика злоупотребления алкоголя. | Негативное воздействие алкоголя на возможность иметь семью и полноценное потомство. | Написание сочинения на заданную тему. | Профилактика злоупотребления алкоголем. |
| 7.1 | Влияние употребления алкоголя на организм человека. | Влияние алкоголя на организм человека в целом. | Акция «ЗОЖ – это модно!». Конкурс презентаций. | Отрицательное воздействие алкоголя на организм. |
| 7.2 | Последствия употребления алкоголя на развитие плода, роста ребенка. | Отрицательное воздействие алкоголя на процесс материнства и отцовства. | Провести анкетирование учащихся по теме «Твое отношение к употреблению алкоголя». | Профилактика алкоголизма беременными женщинами. |
| 8 | Профилактика употребления наркотических средств. | Основные виды наркотических средств и их влияние на организм человека.  | Составить четверостишие, написать песню. | Профилактические меры против злоупотребления наркотических средств. |
| 8.1 | Влияние употребления наркотических средств на организм человека. | Последствия употребления наркотических средств на организм человека. | Классные часы «Наркотики: между жизнью и смертью». | Несовместимость таких понятий как здоровая семья и наркотики. |
| 8.2 | Последствия употребления наркотических средств на развитие плода, роста ребенка. | Влияние наркотических средств на репродуктивные функции организма. Отрицательное воздействие наркотических средств на развитие плода и ребенка. | Сделать компьютерную презентацию. | Профилактика наркозависимости. |
| 9 | Профилактика заболеваний передающихся половым путем. | Классификация заболеваний передающихся половым путем. | Создание итоговой фотогазеты «ЗОЖ – это модно!». | Профилактические мероприятия против заболеваний, передающихся половым путем. |

Тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Охрана труда.  | 3 | - | 3 |
| 2 | Диагностика. «Если хочешь быть здоров!» | 3 | 3 | 6 |
| 3 | Физические упражнения по сохранению здоровья. | 3 | 33 | 36 |
| 3.1 | Критерии утомления при физической активности | 3 | 3 | 6 |
| 3.2 | Критерии утомления при умственной активности | - | 6 | 6 |
| 3.3 | Критерии психического утомления. | - | 6 | 6 |
| 3.4 | Повышение работоспособности. | - | 6 | 6 |
| 3.5 | Активизация восстановительных процессов | - | 6 | 6 |
| 3.6 | Диагностика работоспособности. | - | 6 | 6 |
| 4 | Гармоничная семья. | 9 | 18 | 27 |
| 4.1 | Меры по сохранению семьи. | 3 | 6 | 9 |
| 4.2 | Функции семьи | 3 | 6 | 9 |
| 4.3 | Подготовленность к воспитанию детей. | 3 | 6 | 9 |
| 5 | Методы профилактики табакокурения. | 6 | 24 | 30 |
| 5.1 | Влияние курения на организм человека. | 3 | 12 | 15 |
| 5.2 | Последствия курения на развитие плода, роста ребенка. | 3 | 12 | 15 |
| 6 | Профилактика злоупотребления энергетическими напитками. | 3 | 30 | 33 |
| 7 | Профилактика злоупотребления алкоголя. | 6 | 27 | 33 |
| 7.1 | Влияние употребления алкоголя на организм человека. | 3 | 12 | 15 |
| 7.2 | Последствия употребления алкоголя на развитие плода, роста ребенка. | 3 | 15 | 18 |
| 8 | Профилактика употребления наркотических средств. | 6 | 36 | 42 |
| 8.1 | Влияние употребления наркотических средств на организм человека. | 3 | 18 | 21 |
| 8.2 | Последствия употребления наркотических средств на развитие плода, роста ребенка. | 3 | 18 | 21 |
| 9 | Профилактика заболеваний передающихся половым путем. | - | 6 | 6 |
|  | Итого  | 66 | 150 | 216 |