Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Меленки

Согласовано: Утверждаю:

зам. директора по ВР директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Спиридонова М.В./ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Долгова Г.А./

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014

Реализуется для учащихся 8 класса.

Срок реализации: 1 год

Долгова Н.А.

социальный педагог

г. Меленки

2014-2015 уч. год

**Пояснительная записка**

Одна из важнейших задач современного образования – помочь ребенку реализовать свой потенциал. Но потенциал нельзя раскрыть, если человек не обладает хорошим здоровьем. От его состояния зависят и физические возможности, и работоспособность, жизненные и социальные мотивации и многое другое.

Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по этой теме. Без усвоения соответствующих знаний невозможна сознательная деятельность. Только на основе знаний здоровьеформирующая деятельность может быть по-настоящему творческой, позволять человеку находить собственные пути укрепления здоровья, создавать собственный стиль здоровой жизни. С этих позиций одной из основных задач школы должно быть воспитание у детей культуры здоровья и безопасного поведения. Для достижения этой цели необходимо, во-первых, помочь детям осознать жизненный приоритет здоровья как одной из важнейших общечеловеческих ценностей и, во-вторых, обучить их здоровому и безопасному поведению в различных ситуациях.

Программа кружка «Школа выживания» создана на основе программы Э.Н. Вайнера «Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе».

**Цель кружка**:

* Формирование системы здорового образа жизни в молодёжной среде.
* Профилактика девиантного поведения детей, подростков, молодёжи, становление активно-отрицающей позиции по отношению к вредным привычкам.

**Задачи**:

* сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:
* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* организация мероприятий, способствующих ориентации молодёжи на здоровый и безопасный образ жизни.

**Нормативно-правовая база:**

* Конвенция о правах ребенка.
* Федеральный закон № 3266-1 от 10.06.92 “Об образовании” (в ред. ФЗ от 13.01.96 №12- ФЗ, от 16.11.1997 № 144-ФЗ, от 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ)
* Федеральный закон от 24.07.98 г. N 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями от 20 июля 2000 г.).
* Федеральный закон №38 – ФЗ от 30.03.1995. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ – инфекции)».
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, основного общего образования.
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.4.2 2821-10), зарегистрированные в Минюсте России 03.03.2011г., регистрационный номер 19993;
* СанПин 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к условиям  обучения в ОУ».

В целях формирования здорового образа жизни в программе используются различные формы и приемы: теоретические и практические занятия; консультации с психологом, врачом; лекции и беседы по проблеме вредных привычек; тренинги; социально-ролевые игры; тесты, опросники; «круглые столы; «деловые игры»; конкурсы, викторины, просмотр видеофильмов; экскурсии.

Программа рассчитана на занятия на 2 часа в неделю в учебном году.

Режим занятий: вторник, четверг 11.30.

**Новизна опыта.**

Новизна программы состоит в создании системы организационно- педагогических мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся здорового образа жизни и профилактике на этой основе асоциальных проявлений.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной образовательной программе 14-15 лет.

**Ожидаемые результаты**:

* повышение приоритета здорового образа жизни;
* снижение заболеваемости среди учащихся;
* снижение риска употребления ПАВ подростками.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Всего**  **часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие. Зачем нам необходимо знать законы? (знакомство, распределение обязанностей) | 2 | 2 |  |
| 2. | Права и обязанности школьников | 1 | 1 |  |
| 3. | Беседы о вредных привычках и влиянии их на ЗОЖ | 10 | 10 |  |
| 3. | Конвенция ООН о правах ребенка  (ст. 12, 13, 15, 17, 18) | 1 | 1 |  |
| 5. | Выпуск стенгазеты «Звонок», пропагандирующая ЗОЖ | 7 | 7 |  |
| 6. | Игра «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек» | 2 |  | 2 |
| 7. | Просмотр фильмов | 3 |  | 3 |
| 8. | Диагностика | 5 |  | 5 |
| 9. | Здоровый образ жизни. «Вредным привычкам скажем нет!» | 2 |  | 2 |
| 10. | Круглый стол «Курить бросим – яд в папиросе!» | 2 | 1 | 1 |
| 11. | Диспут «Стоит ли идти за Клинским?»  (о вреде пива, преступления, совершаемые подростками). | 2 | 1 | 1 |
| 12. | Влияние молодежных групп. Неформалы и ЗОЖ. | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Природа наркотизма. Механизм воздействия наркогенных веществ. | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Формирование зависимости от наркотиков. | 1 | 1 |  |
| 15. | Характеристика основных групп наркогенных веществ, используемых в молодежной среде. Просмотр презентаций. | 2 | 2 |  |
| 17. | Викторина «Вредно-полезно» | 1 |  | 1 |
| 19 | Выступление агитбригад | 3 |  | 3 |
| 20 | Устный журнал «Ступени, ведущие вниз» | 1 |  | 1 |
| 21 | Игра «Счастливый случай» на тему «Человек и его здоровье» | 1 |  | 1 |
| 22 | Создание компьютерных презентаций о вредных привычках и профилактике ПАВ | 3 |  | 3 |
| 23 | Круглый стол для детей группы риска «Что такое хорошо и что такое плохо?» | 1 |  | 1 |
| 24 | Игра «Умей сказать нет!» | 1 |  | 1 |
| 26 | Ролевая игра «Пирамида правильного питания» | 1 |  | 1 |
| 27 | Устный журнал «Вред телевизора и компьютерных игр». Просмотр видеороликов | 2 | 2 |  |
| 28 | Круглый стол «Болезни века» | 2 | 2 |  |
| 30 | Выставка рисунков «Почему я хочу быть здоровым». | 1 |  | 1 |
| 31 | Ролевая игра «Паутина» | 1 |  | 1 |
| 32 | Викторина «Вредные привычки или здоровье?» | 1 |  | 1 |
| 33 | Праздник в начальной школе «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» | 4 | 2 | 2 |
| 34 | Итоговое занятие – практикум | 1 |  | 1 |
|  | **Всего** | **68 часов** | **34 часа** | **34 часа** |

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ**

**Вводное занятие**

Составление плана работы на учебный год. Определение состава и структуры клуба. Знакомство, распределение обязанностей.

**«Права и обязанности школьников»**

Положение о педагогических требованиях к учащимся.

**«Конвенция ООН о правах ребенка»**

Основные права ребенка. Применение их в жизни. Отношение к человеческой жизни со стороны государства и общества.

**Игра «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек»**

Влияние вредных привычек на организм подростка. Быть здоровыми – это необходимость.

**«Диагностика»**

Выявление интересов, проблем, конфликтных ситуаций у подростков (тесты, опросники, анкеты).

**«Здоровый образ жизни. Вредным привычкам скажем нет!»**

Формирование понятия «здоровый образ жизни». Влияние вредных привычек на организм человека. Формирование взглядов и убеждений, соответствующих здоровому образу жизни. Выявление его преимуществ для личности и общества. Борьба против негативных явлений.

**«Стоит ли идти за Клинским?»**

Вредные привычки. Преступления, совершаемые подростками.

**«Влияние молодежных групп»**

Различные молодежные группы. Их возникновение, основатели.

Неформалы – кто они? Вредные привычки и неформалы.

**«Природа наркотизма. Механизм воздействия наркогенных веществ»**

Что такое наркотики? Формирование зависимости от наркотиков. Характеристика основных групп наркогенных веществ, используемых в молодежной среде. Признаки использования наркотических или токсических веществ. Способы лечения. Меры наказания за хранение, употребление и сбыт наркотических веществ.

**Просмотр фильмов и презентаций**

Просмотр фильмов о вреде вредных привычек и их обсуждение: «О вреде курения», «Наркомания – болезнь», «Наркотики: взлёт или падение».

**Викторина «Вредно-полезно»**

**Устный журнал «Ступени, ведущие вниз»**

Профилактика наркомании, алкоголизма, ПАВ. Обсуждение причин, повлёкших к употреблению ПАВ.

**Игра «Счастливый случай» на тему «Человек и его здоровье»**

**Круглый стол «Болезни века»**

**Викторина «Вредные привычки или здоровье?»**

**Праздник в начальной школе «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»**

**Календарно – тематическое планирование кружка «Школа выживания»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |
| **По плану** | **По факту** |
|  | Водное занятие. Знакомство с программой. Правила т\б при работе на ПК. |  |  |
|  | Распределение обязанностей, составление плана работы кружка. Знакомство с Уставом школы. |  |  |
|  | Знакомство с Уставом школы. Права и обязанности школьников. |  |  |
|  | Беседа «Здоровье нации – это здоровье каждого человека» |  |  |
|  | Конвенция ООН о правах ребенка  (ст. 12, 13, 15, 17, 18) |  |  |
|  | Выпуск стенгазеты «Звонок»№1 «Скажи алкоголю «Нет!» |  |  |
|  | Диагностика. Тест «Мой образ жизни». |  |  |
|  | Игра «Кто кого, или подросток в мире вредных привычек» |  |  |
|  | Беседа «Пагубное влияние ПАВ» |  |  |
|  | Здоровый образ жизни. «Вредным привычкам скажем нет» - ролевая игра |  |  |
|  | Здоровый образ жизни. «Вредным привычкам скажем нет». Просмотр презентаций |  |  |
|  | Выпуск газеты «Звонок»№2 «Красота – здоровье» |  |  |
|  | Круглый стол «Курить бросим – яд в папиросе!» Разработка сценария, создание презентации. |  |  |
|  | Круглый стол «Курить бросим – яд в папиросе!» |  |  |
|  | Просмотр фильма «О вреде курения» |  |  |
|  | Диспут «Стоит ли идти за Клинским?» (профилактика пивного алкоголизма) |  |  |
|  | Диспут «Стоит ли идти за Клинским?» (преступления, совершаемые подростками). |  |  |
|  | Выпуск газеты «Звонок» №3 «Болезни века» |  |  |
|  | Беседа «Влияние молодежных групп» |  |  |
|  | Неформалы и ЗОЖ. Просмотр презентаций. |  |  |
|  | Меры наказания за хранение, употребление и сбыт наркотических веществ. |  |  |
|  | Природа наркотизма. Механизм воздействия наркогенных веществ. |  |  |
|  | Формирование зависимости от наркотиков. |  |  |
|  | Создание презентации «Наркотики и их влияние на организм подростка» |  |  |
|  | Беседа «Характеристика основных групп наркогенных веществ, используемых в молодежной среде» |  |  |
|  | Просмотр презентаций по профилактике ПАВ |  |  |
|  | Диагностика. Тест «Предрасположен ли ты к наркотикам?» |  |  |
|  | Выступление агитбригады «А стоит ли так жить?» |  |  |
|  | Просмотр фильма «Наркотики – взлёт или падение?» |  |  |
|  | Викторина «Вредно-полезно» |  |  |
|  | Выпуск газеты «Звонок» №4 «Жизнь без табака» |  |  |
|  | Беседа «Экология и современность» |  |  |
|  | Устный журнал «Ступени, ведущие вниз» |  |  |
|  | Игра «Счастливый случай» на тему «Человек и его здоровье» |  |  |
|  | Создание презентации «Цена сомнительных успехов» |  |  |
|  | Беседа «Ненормативная лексика: как с этим бороться?» |  |  |
|  | Диагностика. Анкетирование «Портрет курильщика» |  |  |
|  | Игра «Умей сказать нет» |  |  |
|  | Круглый стол для детей группы риска «Что такое хорошо и что такое плохо?» |  |  |
|  | Выпуск газеты «Звонок» №5 «Дети без будущего» |  |  |
|  | Ролевая игра «Пирамида правильного питания» |  |  |
|  | Устный журнал «Вред телевизора и компьютерных игр». |  |  |
|  | «Вред телевизора и компьютерных игр». Просмотр видеороликов |  |  |
|  | Создание презентации «Нехимическая зависимость: игромания, компьютерные игры». |  |  |
|  | Просмотр фильма «Наркомания – болезнь» |  |  |
|  | Диагностика. Тест «Ощущаю ли я себя здоровым человеком?» |  |  |
|  | Выступление агитбригады «Курить не модно» |  |  |
|  | Выпуск газеты «Звонок» №6 «СПИД – проблема человечества» |  |  |
|  | Круглый стол «Болезни века» |  |  |
|  | Просмотр презентации «Болезни века» |  |  |
|  | Беседа «Кожа человека и её здоровье» |  |  |
|  | Выставка рисунков «Почему я хочу быть здоровым». |  |  |
|  | Ролевая игра «Паутина» |  |  |
|  | Викторина «Вредные привычки или здоровье?» |  |  |
|  | Выступление агитбригады «Я и спорт» |  |  |
|  | Выпуск газеты «Звонок» №7 «Правовая сторона последствий употребления ПАВ» |  |  |
|  | Беседа «Гигиена питания» |  |  |
|  | Встреча с сотрудниками инспекции по делам несовершеннолетних |  |  |
|  | Викторина «Азбука здоровья» |  |  |
|  | Просмотр фильма «Есть выбор: жизнь без наркотиков» |  |  |
|  | Диагностика. Анкетирование «Что вы знаете о здоровом образе жизни» |  |  |
|  | Беседа «Вредные привычки: как избежать увлечения ими» |  |  |
|  | Подготовка к празднику в начальной школе «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» |  |  |
|  | Подготовка к празднику в начальной школе «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» |  |  |
|  | Праздник «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» в 1-2 классах |  |  |
|  | Праздник «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу» в 3-4 классах |  |  |
|  | Беседа «Правила поведения во время летних каникул» |  |  |
|  | Итоговое занятие – практикум |  |  |
| **Итого: 68 часов** | | | |

**Литература**

1. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. – СПб, 2008.
2. Воспитание. Пособие для педагогов.//Осипова М.П., Козлович С.И., Король Е.Д.; под общей редакцией Осиповой М.П. – Минск, 2007.
3. Всеобщая декларация прав человека для детей и взрослых. – Москва, 2007.
4. Конвенция ООН о правах ребенка. – Москва, 2001.
5. Психолого-педагогический словарь. – Ростов-на-Дону, 1998.
6. Справочник классного руководителя. 5-11 классы.//Дереклеева Н.И. – Москва, 2007.
7. Ты имеешь право.// Составитель Жук Л.И. – Минск, 2007.
8. Антропова М.В. Основы гигиены учащихся. М.: Просвещение, - 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. Москва: "Вано", 2007.
10. Попов С.В. Валеология в школе и дома. (О физическом благополучии школьников) - СПб, Союз, 2000.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.

**Лист коррекции**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата по плану** | **Дата по факту** | **Тема занятия** | **Причина изменения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |