

МУ «Отдел образования Ножай-Юртовского муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 с. Ножай-Юрт»  
(МБОУ «СОШ №4 с. Ножай-Юрт»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«СОШ №4 с. Ножай-Юрт»

З.Ш. Зелимханова



**Программа**

**по профилактике вредных привычек**

**«ЗДОРОВЬЕ-МОЕ БОГАТСТВО»**



## Пояснительная записка.

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

На настоящий момент здоровье детского населения России оценивается как критическое: ухудшаются показатели физического и физиологического развития детей, возросло число хронических и инфекционных заболеваний, отмечается рост социально обусловленных болезней. Особую тревогу вызывает проблема социальной дезориентации подростков: пропаганда насилия, ложной свободы поведения, разнузданная реклама потребления алкогольных напитков и т. д.

В современном мире злоупотребление алкоголем, наркотиками, никотином и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии. По предположительным подсчетам экспертов ВОЗ, жители планеты тратят на все эти вещества денежных средств больше, чем на питание, одежду, образование и медицинское обслуживание, вместе взятые. По данным ВОЗ, суммарное количество больных, с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, за исключением курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании

По выражению академика Амосова, «чтобы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Низка общая культура, слабы традиции ЗОЖ, нет потребности, нет привычки, нет навыков – эти основы не заложены с детства.

Особенно остро **проблема** аддиктивного поведения стоит у воспитанников детских домов. Дети поступают к нам из социально – неблагополучных семей, где родители не уделяли их здоровью, поведению нужного внимания.

Поэтому формирование у воспитанников потребности к сохранению и укреплению своего здоровья, обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения становится одной из актуально-важных задач социальной защиты детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Профилактическая программа «Здоровье – мое богатство» составлена с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого воспитанника, медицинских и педагогических рекомендаций. Такая программа важна и значима в детском доме. Она позволит сформировать активную жизненную позицию у воспитанника, убедить его в том, что от каждого человека зависит выработка умений и навыков к сохранению и укреплению своего здоровья, помогает противостоять вредным наклонностям и привычкам. А так же будет способствовать воспитанию терпимости в отношениях, потребности жить в гармонии с самим собой и миром. Программа рассчитана на учащихся 9 класса. Интерес воспитанников поддерживается на протяжении всего программного обучения, благодаря частой смене форм проведения занятий.

В программе есть практические занятия, спортивные соревнования, комплексы заданий, инсценировки.

Главной задачей при составлении программы и планировании тем, является пробуждение в детях желания стремиться к здоровому образу жизни.

**Цель программы: формирование у воспитанников понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.**

### Задачи:

**1.** Способствовать формированию у воспитанников целостного представления о здоровом

образе жизни.

2. Прививать теоретические знания и практические навыки, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья;

3. Развивать негативное отношение к вредным привычкам;

4. Воспитывать стремление беречь и укреплять свое здоровье.

5. Организовать систему профилактической работы по формированию здорового образа жизни.

6. Формировать потребность в здоровом образе жизни через разнообразную досуговую деятельность.

7. Научить практическим методам самостоятельного принятия решений, ориентированных на собственное здоровье, стимулировать воспитанников к овладению индивидуальных способов ведения здорового образа жизни;

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ.**

- Гуманизм.

- Демократизм.

- Научность.

- Преемственность и непрерывность в развитии детей, с учетом ее различных категорий.

- Многообразие форм, методов и средств, используемых в целях обеспечения эффективности воспитания здорового образа жизни.

*Возраст детей-участников программы* - учащиеся 1-11 класса

**При реализации программы используются следующие методы:**

#### **Метод формирования сознания личности.**

(педагогическое наблюдение, беседа, изучение предметной деятельности воспитанников, изучение и обобщение передового педагогического опыта в области здоровьесберегающих технологий, социальные методы (анкетирование, тестирование);

#### **Метод организации деятельности и формирования опыта здорового образа жизни и ответственности за свое здоровье.**

(Переубеждение (предоставление воспитанникам убедительных аргументов, включение их в критический анализ своих поступков), педагогическое требование, требование коллектива, общественное мнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, коллективное творческое дело, метод проектов);

#### **Методы стимулирования деятельности и поведения**

(Сотрудничество, вовлечение в деятельность, доверие, соревнование, поощрение, самостоятельность, наказание, взаимовыручка, создание ситуации успеха, анализ выполненной работы.)

Профилактическая программа «Здоровье – мое богатство» обладает широкими возможностями. В ней я выделяю несколько компонентов, важных для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

**1 Физическое здоровье** – состояние организма, основу которого составляют функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

**2 Психическое здоровье** – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную поведенческую реакцию воспитанника.

**3 Нравственное здоровье** – система ценностей, установок и мотивов поведения воспитанника в обществе. Нравственное здоровье основывается на общечеловеческих ценностях – добра, чести, достоинства, любви и красоты.

Воспитательно-образовательный процесс построен на развитие навыков поведения, позволяющих вести здоровый образ жизни, формирует устойчивые принципы отказа от вредных привычек, дает устойчивость к действию и противостоянию повреждающих

факторов.

**Обучение основывается на следующих педагогических принципах:**

- принцип индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом его индивидуальных и возрастных особенностей;

- принцип единого подхода к здоровьесберегающему воспитанию со стороны педагогов, медицинских работников, проявляющийся в общности взглядов на необходимость воспитания потребности к здоровому образу жизни.

- принцип дифференцированного и поэтапного характера здоровьесберегающего воспитания, предполагающего учет возраста детей, их психологической и моральной подготовленности к будущей жизни.

#### **ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

-Познавательная.

-Игровая.

-Досуго – развлекательная.

-Проблемно-ценностное общение.

**ЛИЧНОСТНЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

1 уровень – приобретение воспитанниками социальных знаний в области знаний о здоровом образе жизни;

-осознание нравственных ценностей жизни.

2 уровень – формирование способности к успешной социализации в обществе:

-приобретение навыков общей культуры поведения и формирования образа социально успешного молодого человека;

-отказ от вредных привычек.

повышению общей культуры поведения и формирования образа социально успешного молодого человека.

3 уровень – получение опыта самостоятельного социального действия;

-осознание всех положительных сторон здорового образа жизни без вредных привычек;

-уметь пользоваться этими знаниями.

#### **Условия реализации программы.**

Содержание программы предполагает активное использование ИКТ: видеофильмов, мульти-медийных проектов, наглядный и дидактический материал в соответствии с тематикой программы, использование учебной и художественной литературы. Программа предусматривает использование групповых и индивидуальных форм организации проведения занятий. Групповая работа обеспечивает сплоченность коллектива, общение между сверстниками, коллективная форма обеспечивает подачу материала всей группе, где каждый воспитанник получает определенный багаж знаний и может оценивать результаты своей работы, делать выводы и заключения, приобретая тем самым определенный жизненный опыт. Индивидуальная работа обеспечивает дифференцированный подход к каждому воспитаннику, и тем самым обеспечивает и создает благоприятные условия для развития способностей и возможностей детей в условиях детского дома. Каждый педагог вправе по-своему использовать материалы данной программы: вносить коррективы в тематику и содержание занятий, варьировать объемом часов, определять формы, методы и принципы проведения занятий.

#### **Оценка эффективности программы.**

Для отслеживания и оценивания результатов образовательно-воспитательной программы используется:

- методика М. Рокич «Ценностные ориентации»

- анкетирование «В плену вредных привычек»

- опросник Айзенка для подростков

- тестирование « Самооценка стрессоустойчивости личности»

- Результаты углубленного медицинского осмотра.

Методами оценки результатов работы по программе является решение ситуативных задач, написание самоанализов.

#### **Продолжительность реализации программы:**

Учебно–тематический план предполагает 6 разделов на 24 часа теоретических и практических занятий. Общее количество часов–24. Занятия проводятся 2 раза в месяц, продолжительностью – 1 час.

#### **ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.**

Мониторинг, презентация, буклеты, плакаты, рефлексия результатов.

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

##### **Обучающиеся должны иметь представление:**

- о вредных привычках и их последствиях;
- о ценности жизни.

##### **: Обучающиеся должны осознавать:**

- необходимость защищать себя, свою жизненную позицию;
- необходимость личностного контроля над ситуацией.

##### **Обучающиеся должны уметь;**

- применять свои знания в жизни;
- относиться к своему здоровью как к величайшей ценности;
- уметь говорить «нет»;
- вести активный здоровый образ жизни;
- рационально проводить свой досуг.

##### **Обучающиеся должны знать:**

- отрицательные последствия вредных привычек;
- способы отказа и противостояния вредным привычкам;
- пути избавления от вредных для здоровья привычек.

В результате реализации программы возможно снижение численности воспитанников, совершивших правонарушения в состоянии алкогольного опьянения, а также состоящих на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.

#### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

<b>№№</b>	<b>Разделы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Образ жизни и здоровье.	<b>3</b>
<b>2.</b>	Вредные привычки.	<b>3</b>
<b>3.</b>	Курение и здоровье.	<b>4</b>
<b>4.</b>	Алкоголь и здоровье.	<b>5</b>
<b>5.</b>	Наркотики и здоровье	<b>7</b>
<b>6.</b>	Мониторинг уровня овладения знаниями.	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>24</b>

<b>№№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Из них:</b>	<b>Форма работы</b>	
			<b>Теорет.</b>	<b>Практич.</b>	
1.	<b>Образ жизни и здоровье.</b> <b>Тема 1.1</b> Вводное занятие. Здоровье – бесценный дар. <b>Тема 1.2</b> Мой образ жизни	1 2	1 2		Классный час. Беседа. Ролевая игра «Самоутверждение и самоуничтожение»

2.	<b>Вредные привычки.</b> <b>Тема 2.1</b> Привычка свыше нам дана? <b>Тема 2.2.</b> Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека	2 1	1  1	1	Беседа-диалог. Анкетирование Беседа с презентацией.
3.	<b>Курение и здоровье</b> <b>Тема 3.1</b> Курение – угроза твоему здоровью. <b>Тема 3.2</b> Здоровье и выбор образа жизни	2 2	1 1	1 1	Беседа с презентацией Анкетирование. Час-практикум Тренинг «Здоровый образ жизни»
4.	<b>Алкоголь и здоровье</b> <b>Тема 4.1</b> Алкоголь – яд для организма <b>Тема 4.2</b> Похититель рассудка. <b>Тема 4.3</b> Я выбираю жизнь без алкоголя	1 2 2	1 1	1 2	Беседа-диалог с презентацией «Оставайся трезвым» Классный час. Викторина «Алкоголь и его последствия» Анкетирование. Подготовка плаката «Я выбираю жизнь без алкоголя»
5.	<b>Наркотики и здоровье</b> <b>Тема 5.1.</b> Наркотики – какие они? <b>Тема 5.2</b> Проблема личности и общества. <b>Тема 5.3</b> Нет- наркотикам! <b>Тема 5.4.</b> Токсикоман тоже наркоман.	2 2 2 1	1  1	1 2 2	Классный час. Познавательная ролевая игра «Роковой шаг» Круглый стол. Видеофильм «Жизнь наркомана» Подготовка буклетов, плаката. Беседа с презентацией
6.	<b>Итоговое занятие.</b> Мониторинг уровня овладения знаниями.	2		2	Заключительное анкетирование «Мое отношение к вредным привычкам». Дискуссия, предложения учащихся по новым методам борьбы подростков с

					вредными привычками
	<b>ИТОГО</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная программа предусмотрена для работы с воспитанниками 9 класса.

#### **ТЕМА 1. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ.**

##### **Тема 1.1: Вводное занятие «Здоровье – бесценный дар» (1 час)**

###### **Цель:**

- ознакомление воспитанников с целями и задачами программы, рассказать о формах и методах обучения.

###### **Содержание:**

- закрепить знания о факторах составляющих здоровье человека, выяснить какие вопросы волнуют воспитанников, например – как противостоять разрушительному воздействию вредных привычек.

##### **Тема 1.2: Мой образ жизни.**

###### **Цель:**

- получение информации об общих принципах, на которых основано уважение к себе и другим, развитие волевой сферы личности.

###### **Содержание:**

- работа с понятиями агрессивное и пассивное поведение, самоутверждение, самоуважение, ответственность, образ жизни.

Ролевая игра «Самоутверждение и самоуважение». Творческие задания «Способен ли я к самоутверждению?» и «В чем преимущества самоутверждающего поведения?».

**Материально-техническое обеспечение:** классная комната, беседа, классный час, ролевая игра.

#### **ТЕМА 2. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.**

##### **Тема 2.1: «Привычка свыше нам дана?…» (7 час)**

**Цель:** - формирование навыков отказа от вредных привычек.

###### **Содержание:**

- привычки – полезные и вредные привычки их влияние на состояние и здоровье человека. Наблюдение за привычками окружающих людей. Анкетирование «Быть здоровым для меня означает

**Тема 2.2. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека**

**Цель:** - формирование навыков отказа от вредных привычек.

###### **Содержание:**

- Составляющие понятия ЗОЖ – отказ от вредных привычек, активный двигательный режим, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, положительные эмоции.

**Материально-техническое обеспечение:** классная комната, беседа, анкетирование, презентация.

#### **ТЕМА 3. Курение и здоровье**

##### **Тема 3.1 Курение - угроза твоему здоровью».**

###### **Цель:**

- формирование у воспитанников необходимости и пользы воздержания от курения в плане сохранения здоровья и укрепления характера.

###### **Содержание:**

- Курение: распространенность, исторический аспект. Причины курения подростков. Кратковременные и длительные последствия курения.

Анкета «Что вы знаете о вреде курения?».

##### **Тема 3.2: «Здоровье и выбор образа жизни» (5 час)**

**Цель:**

- формирование у воспитанников необходимости и пользы воздержания от курения в плане сохранения здоровья и укрепления характера.

**Содержание:**

- работа с понятиями – манипуляция, самооценка, групповое давление, конформизм – образ жизни. Исследовательские задания «Портрет курильщика»  
Тренинг «Здоровый образ жизни».

**Материально-техническое обеспечение:** классная комната, актовый зал, беседа, презентация, анкетирование, час-практикум.

**ТЕМА 4. Алкоголь и здоровье****Тема 4.1 Алкоголь – яд для организма****Цель:**

- формирование у воспитанников негативного отношения к алкоголю.

**Содержание:**

-Алкоголь: распространенность, исторический аспект. Причины употребления алкоголя подростками. Анатомические и физиологические аспекты употребления алкоголя. Социальные аспекты употребления алкоголя. Алкоголь и потомство.

**Тема 4.2: «Похититель рассудка» (4час)****Цель:**

- формирование у воспитанников негативного отношения к алкоголю.

**Содержание:**

- работа с высказываниями, афоризмами мыслителей, пословицами и поговорками о пагубном воздействии алкоголя. Прослушивание «Рекомендации врача – нарколога».

**Тема 4.3 «Я выбираю жизнь без алкоголя».****Цель:**

- формирование у воспитанников негативного отношения к алкоголю.

**Содержание:**

- Анкетирование «Причины пристрастий». Подготовка плаката «Я выбираю жизнь без алкоголя»

**Материально-техническое обеспечение:** классная комната, классный час, беседа, презентация, час-практикум, викторина..

**ТЕМА 5. Наркотики и здоровье****Тема 5.1. Наркотики – какие они?****Цель:**

- знакомство с понятием «наркомания» и как становятся наркоманами.

**Содержание:**

-Наркотики: распространенность, исторический аспект. Классификация наркотических веществ. Влияние наркотических веществ на растущий организм. Последствия употребления наркотиков.

**Тема 5.2: «Проблема личности и общества» (3час)****Цель:**

-формирование у воспитанников навыков отказа от употребления ПАВ, умения активно противостоять пагубным привычкам.



**Содержание:**

- Выявление признаков и симптомов употребления наркотиков. Мозговой штурм «Причины употребления наркотиков». Просмотр фильма «Чума 20-го века».

**Тема 5.3 «Нет- наркотикам!»****Цель:**

-формирование осознано отрицающего отношения к наркомании.

**Содержание:**

- Практическое занятие. Подготовка буклетов по данной тематике. Оформление плаката.

**Тема 5.4. «Токсикоман тоже наркоман».****Цель:**

- дать воспитанникам представление о токсикомании как наркотике;  
-способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению токсических веществ.

**Содержание:**

-Беседа. Расширить представление воспитанников о понятии «токсикомания», информация о губительном действии на здоровье человека одурманивающих веществ. Административная ответственность за употребление одурманивающих веществ.

**Материально-техническое обеспечение:** классная комната, актовый зал, классный час, беседа, познавательная ролевая игра, круглый стол, видеофильм «Жизнь наркомана», презентация, буклеты, плакаты.

**ТЕМА 6: Итоговое занятие.**

**Цель:** Мониторинг уровня овладения знаниями.

**Содержание:**

-Заключительное анкетирование «Мое отношение к вредным привычкам», предложения учащихся по новым методам борьбы подростков с вредными привычками.

Тест «Отношение к жизненным ценностям».

Анкета «Знаете ли вы последствия употребления наркотиков?».

Тест «Ценностные ориентиры».

**Материально-техническое обеспечение:** классная комната, анкетирование, обсуждение, дискуссия.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Классные часы и беседы по профилактике наркомании / Под ред. В. Аршинова. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Маронов П. Наркомания. Обратный эффект профилактики. – М., 2011.
3. Мой выбор под ред. П.В.Половожец.-М., 2006.
4. Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: МПСИ, 2009.
5. Пайвина Е.Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков: теория и практика. – Ижевск, 2010.
6. Педагогика здоровья под ред.В.Н.Касаткиной.-М.,2003.
7. Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе под ред.В.Н.Касаткиной.- М.,2005.
8. Программа предупреждения курения в школе по ред. В.Н.Касаткиной. М.,2005.
9. Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении. Система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / Под ред. Ю. Науменко. – М.: Глобус, 2009.
10. Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. – М., 2011.
11. Титов В.А.Социальная педагогика. – М., 2010.