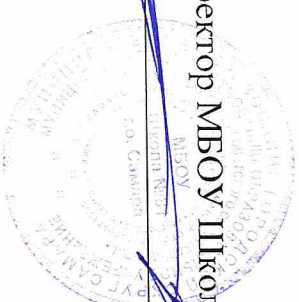


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара

Программа рассмотрена и принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 8 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Школа № 81 г.о. Самара  
О.В. Чуракова



## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

уровень освоения программы базовый  
возрастная категория обучающихся 5 – 11 классы

Ф.И.О. должность  
разработчика программы:  
Орехова Т.В., заместитель  
директора по ВР

г. Самара, 2021 г.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ.

*Привычка-это тоже ведь зараза,  
Привычка тоже некая болячка.  
Она болит и засквеет не сразу,  
ней очень трудно жить, поверь!  
Она растёт микробом в теле,  
Она, как раня, у тебя внутри. Её  
не видно, но на самом деле Она  
испугивает и горит. Её зародиться  
ничего не стоит, Но виноват ты  
в этом только сам. Она  
попростит, а потом заставит,  
Приказай, отдавая по часам!*

Социальные, экономические, интеллектуальные проблемы современного общества оказывают существенное влияние на личностное развитие и поведение подрастающего поколения. В последнее время в силу социального кризиса, ослабления института семьи в обществе возрос интерес к проблемам отклоняющегося поведения, что обусловило необходимость активизации поиска более эффективных форм профилактики девиантного поведения среди школьников.

Школьный возраст - период приобщения многих детей и подростков к табаку, алкоголю, а в последнее время - и к наркотикам, прием наркотизации и алкоголя подрастающего поколения идут с нарастающим темпом, и грозят стать в будущем настоящим национальным бедствием. Особую тревогу вызывают влияние, зависимость ученика, от употребления алкоголя, наркотиков, курения, компьютеризации, игромании, что ведет к отчужденности, душевной опустошенности и потере облика самого подростка.

Подростковый возраст выдвигает актуальные потребности в признании, общении, самоутверждении, развитии новых отношений. Подросток живет ими, они составляют смысл его жизни и заставляют его действовать. Нередко самым простым и быстрым способом удовлетворения этих потребностей представляется употребление алкоголя, табака, наркотических веществ... И действительно, некоторым это дает возможность на какое - то время почувствовать уверенность в себе, легкость в общении, отвлекаясь от своих проблем.

**ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ** – учащиеся 5-11 классов.  
**СОТРУДНИЧЕСТВО** в рамках программы - учителя-предметники, классные руководители ОУ, родители.

1. Обеспечить освоение подростками объективной научной информации о деструктивном воздействии психоактивных веществ на личность.
2. Сформировать у подростков осознанное неприятие табака и алкоголя как средств, негативно воздействующих на личность.
3. Развить у обучающихся чувство индивидуальной ответственности за собственное физическое и психологическое здоровье.
4. Сформировать у подростков активную жизненную позицию и навыки конструктивного диалога.
5. Выработать у обучающихся эффективные поведенческие модели, снижающие риски заражения ВИЧ-инфекцией.
6. Создать и поддерживать волонтерское движение в подростково-молодежной среде, направленное на профилактику табакокурения, алкоголизма, наркомании и распространения ВИЧ-инфекции.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Создание педагогических условий для профилактики в среде обучающихся различных форм аддиктивного поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании) и распространения ВИЧ-инфекции посредством развития у школьников способности к самопознанию и самовоспитанию, также в результате формирования у них культуры здорового образа жизни и духовно-нравственных ориентиров.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

Программа направлена на создание условий формирования у учащихся основ здорового образа жизни и профилактику алкоголизма, табака, наркотизации. Профилактика зависимостей от ПАВ актуальна, обязательна, так как является более эффективным средством, чем в дальнейшем лечение сформировавшихся болезней в молодежной среде. Профилактика - это первая ступень в борьбе с негативными явлениями нашей жизни, позволяющая заинтересовать подростка, дать ему возможность самореализоваться в обществе.



## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ.

Программа основана на концепции: «Здоровье – это самое ценное, что есть у человека» (Н.А.Семашко). Здоровье помогает выполнять свои планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Однако здоровье *должно и активную жизнь*. Однако здоровье россиян вызывает опасение: в среднем каждый российский ребенок имеет несколько хронических заболеваний, а подвываясь пагуной привичке, ребята еще активнее укорачивают свою жизнь. Следовательно, если говорить о здоровье, необходимо вспомнить все его аспекты.

*Подфизическим аспектом здоровья* понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Важно знать, как должен функционировать организм, чтобы мы все могли понять, здоровы мы или с нами что-то неладно.

*Под интеллектуальным аспектом здоровья* понимается то, как мы получаем информацию из разнообразных источников и как мы можем воспользоваться ей, чтобы принимать решения, касающиеся своего организма.

*Под эмоциональным аспектом здоровья* понимается то, как необходимо уверенное поведение, уверенное владение эмоциями, какие из них доступны в обществе, а какие нет.

*Социальный аспект здоровья* – это осознание себя в качестве личности и взаимодействия с окружающими (родными, друзьями, приятелями,...)

*Личностный аспект здоровья* – это развитие нашего «Я» и как мы сами определяем то, что приносит чувство наибольшего удовлетворения.

*Духовный аспект здоровья* – это стержень, это центр нашей жизни, обеспечивающей целостность нашей личности, позволяющий понять остальные аспекты и составить свое отношение к ним.

## Принципы профилактической программы «Хочу быть здоровым!»:

Принципы воспитательного процесса (принципы воспитания) – это общие исходные положения, в которых выражены основные требования к

То, что в развитии человека огромную важность имеют наследственные (природные) факторы, было понято уже в далекой древности. Это положение постоянно подтверждалось на практике, со временем стало основополагающим *принципом*, т. е. главным, фундаментальным и руководящим *положением* педагогики. Принцип этот впоследствии стал называться *принципом природосообразности*. В программе данный принцип реализуется, так как учащиеся изучают свою природную суть, наследственные факторы и стараются измениться в сторону позитива, но не

воспитанников.

Развивается самостоятельность, инициатива и самостоятельность устрояются причины, которые могут помешать достижению цели. Обеспечивающей развитие личности. Также своевременно выявляются и усложняющиеся по трудности воспитательной деятельности, программы привлекается каждый воспитанник к активной для него и все ценностные ориентации, жизненные планы и др. Постоянно в работе

интересы, установки, направленность личности, отношение к жизни, труду, одноклассников, их важные личностные качества, образ мышления, мотивы, вкусы, привычки; умения диагностировать как себя, так и своих осуществляются через индивидуальные особенности учеников, их взгляды, *Принцип персонализации* в профилатической программе

деятельности и поведения.

планы, сформировавшиеся установки, доминирующие мотивы в - направленность личности, ее ценностные ориентации, жизненные Последние выражают очень важные для воспитания характеристики *Персонализация* понимается как опора на личностные качества.

*характеристик* и возможностей воспитанников.

индивидуальных особенностей детей, сколько *учет личностных* первостепенное значение имеет не столько знание воспитателем возраста и педагогические исследования последних десятилетий показали, что руководствуются педагоги при решении *психологических задач*. Психологи отражают специфику процесса воспитания, это общие положения, которыми содержатся, методам, организации воспитательного процесса. Они

• содержание предлагаемой программы может реализовываться: в ходе образовательного процесса интегрировано через предметы федерального (регионального) (национального) компонентов, предметы и курсы школьного компонента; выборочно для коррекционных занятий;

## «Хочу быть здоровым!»:

### Пояснения к профилактической программе

Суть *дифференциации* в том, что в воспитании необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности учащихся. В программе даны принципы четко прослеживается. Модули программы конкретны разрабатывались с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Ситуационно-смысловых проблем. Воспитание ответственности; воспитание через здоровьесбережение; воспитание через ответственность; воспитание через гуманности воспитания: воспитание доверием, заботой и уважением; реализации программы используются конкретные приемы и установки. В реализации стратегическим направлением гуманности воспитания. Именно достижение этой гармонии ее самостоительности и социальности. Характеризующих уровень гармонии и расматривается как процесс взаимосвязанных изменений в рациональной и педагогического процесса. В гуманности традиции развития личности личности и предполагает гуманный характер отношений между участниками *Гуманитарное воспитание* своей целью гармоничное развитие

интеллектуального, образованного человека. Соответствия с требованиями культуры, чтобы воспитать в себе других, пытаются выполнять работу парами и в группах, т.е. действовать в воспитания и образования. Учащиеся постоянно оценивают как себя, так и находится человек, а также культуры данного общества, в процессе *Принцип культуросообразности* - это учит условия, в которых



проводя разовые просветительские мероприятия в целях профилактики, через систему внеурочных мероприятий;

• занятия не напоминают школьные уроки; дается выбор активных форм работы в виде деловых игр, развивающих упражнений, эмпатионных пауз для разновозрастных групп;

• работать по профилактической программе может психолог, социальные педагог или любой учитель, классный руководитель общеобразовательной школы, прошедший обучение.

Программа состоит из трех модулей: «Профилактика пивного алкоголизма», «Профилактика табакокурения», «Профилактика ВИЧ – инфекции» в молодежной среде. Каждый из модулей программы является самостоятельным предметом, состоящим из различных мероприятий.

Участники образовательного процесса (выше перечисленные) могут пересматривать, изменять и дополнять содержание данной профилактической программы. В программе даны методические рекомендации для всех участников образовательного процесса (социальных педагогов, классных руководителей, родителей, учащихся).

Занятия строятся по принципу «равный – равному». Руководитель программы (социальный педагог, ...) является равноправным участником профилактической программы по профилактике вредных зависимостей. Каждый модуль содержит материалы для разъяснительного занятия с учащимися по заявленной проблеме, вопросы и практические элементы.

## ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ.

При раскрытии каждой темы в программе приводятся материалы, позволяющие организовать различные формы и виды профилактической работы (традиционные комбинированный урок, интерактивный урок, семинар, социально-психологический тренинг).

Практика показывает, что ученик усваивает информацию быстрее, если обучение проходит интерактивно, когда он имеет возможность одновременно с получением информации принимать участие в обсуждении неясных моментов, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания,

формировать навыки безопасного и ответственного поведения. Это позволяет вовлечь участников в процесс обучения, сделать его доступнее, легче и интереснее.

Материалы программы могут помочь провести различные внеклассные мероприятия по проблеме формирования здорового образа жизни (классные часы, викторины, игры, митинги, агитбригады и др.).

## **МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ.**

Педагог, работая в рамках данной программы, может использовать разнообразные методы и приемы. Это:

- \* иллюстрированная и поисковая беседа, лекция, семинар, игры, игры-активаторы, упражнения, проекты;
- \* виды самостоятельной работы учащихся (индивидуально, в парах, в группах);
- \* подготовленные учащимися доклады, выступления, презентации.

Основной акцент на занятиях – словесное и визуальное изложение материала. Использование в программе визуальных образов (видеоматериалов) углубляет понимание информации, формирует у учащихся личностно-эмоциональное отношение к данной проблеме и способствует формированию умений доступной передачи информации другим. В результате сами учащиеся распространяют полученные знания среди своих сверстников. Таким образом, предполагается использование одной из самых эффективных современных методик распространения личностно-значимых знаний: «Равный – Равному». Следовательно, используя материалы программы «Хочу быть здоровым», можно организовать волонтерское движение в районе.

## **I модуль: «Профилактика табакокурения» (5 класс)**

*Замолни - человек не слаб.  
Рожден свободным  
Он не раб!  
Сегодня вечером,  
Как ляжешь спать,  
Те должен так себе сказать:*



«Я выбрал сам дорогу к свету,  
И, презирая сигарету,  
Не стану ни за что курить.  
Я — человек!  
Я должен сильным быть!»

Курение — это не просто вредная привычка. Последствия курения формируются медленно, вредные вещества накапливаются и постепенно приводят к страшным заболеваниям. Особенно опасным является приобретение к курению в детском и подростковом возрасте, так как не сформировавшемуся организму очень трудно противостоять токсическому действию табака.

№	Тема модуля	Методы работы	Кол. час
1	Жизненные приоритеты.	Вхождение в тему «Мозговой штурм» «Что входит в понятие здоровья, образ жизни, здоровый образ жизни». Резюме-опрос «Что в этом перечне зависит от самого человека?» Диагностика	2
2	Зависимости.	Упражнение «Интервью» Лекция «Зависимости» Игра-резюме	6
3	Диаграмма ущерба.	Упражнение «Невертуальная реальность» «Мозговой штурм». Работа в мини-группах. Комбинированная рефлексия. Презентация «Способы избавления от вредной привычки».	2
4	История табакокурения. Современная статистика.	Видео «Табак» Лекция с элементами презентации «Статистика» Игра «Нитка»	2
5	Распространение табака среди подростков	Миф - Факт Лекция с элементами презентации Лекция с элементами презентации Ролевая игра «Вредная привычка или административное	2
6	Что прячется в сигарете. Воздействие табака на организм.	Лекция с элементами презентации Видеоролики «Влияние табака на организм» Игра «Кто хочет стать	2
7	Заблуждения курильщика	Лекция с элементами презентации Игра «зависимость»	2

8	Активное и пассивное курение. Принятие решения.	Лекция «Мозговой штурм» Упражнение «Лервая»	2
9	Здоровье и выбор образа жизни. Как бросить курить?	Лекция с элементами презентации Рекомендации, практические советы Просмотр фильма «Второй шанс» Упражнение активаторы	2
10	«Курение и здоровье!»	Внеклассное мероприятие	5
11	«Дезаватирует чистый воздух!»	Литча «Все в твоих руках» Письмо обращение к ученикам школы «Брось курить» Игровая диагностика	2
12	«Поменяй сигаретку на конфетку»	Акция	5

## II модуль: «Профилактика пивного алкоголизма» (6 класс)

*Для внимания есть такие поводы:*

*Поминки, праздник, встреча, проводы,*

*Крестини, свадьба и развод, Мороз,*

*охота, Новый год, Выздоровление,*

*новоселье, Печаль, раскаяние, веселье,*

*Успех, награда, новый чин А после -*

*внимание без причин!!!*

Прием алкоголя (пива, вина,...) представляет опасность, так как снимает психологический барьер, вызывает быструю эйфорию. Человек, а особенно подросток, (организм которого формируется и растет 20 лет) испытывает ощущение возбуждения, бодрости, прилива сил, неограниченных возможностей, хорошего настроения, но может привести его к рискованному поведению.

№	Тема модуля	Методы работы	Кол
1	История алкоголизма. Современная статистика.	Видео «Алкоголь» Лекция с элементами презентации «Алкоголь» Упражнение «БЛЕФ – КЛVB» Лервичная диагностика	2
2	Воздействие алкоголя на организм.	Лекция с элементами презентации Видеоролики «Влияние алкоголя на организм» Упражнение «Выход»	2

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

3	Алкоголь и последствия его употребления детьми.	Лекция «Влияние алкоголя на детский организм» Игра «Фоторобот»	2
4	Правда о пиве.	Просмотр отрывка передачи «Общее дело» Лекция с элементами презентации «Ливной алкоголизм» Обучение «Бечеринка»	2
5	Стадии алкоголизма.	Лекция с элементами презентации «ЛОЗА алкоголя» Тест «Подвержены ли вы риску алкоголизма» Лекция «Банка жизни»	2
6	Алкоголизм и семья.	Стихотворение - письмо «Обращение» Лекция с элементами презентации «Алкоголизм в семье» Создать коллаж или рисунок «Семья» и обсудить в группах	2
7	Алкоголизм и общество.	Лекция - презентация	2
8	Анализ информации.	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни» Утверждение «Верно – Неверно»	2
9	Предел возможностей. Понимание себя. Помощь другим.	Дискуссия Опросник «Способы приобретения знаний»	2
10	Разговор о счастье. Пути решения проблем.	Групповая работа - «Мозговой штурм». Групповая работа «Свободный выбор» Мини-лекция	2
11	«В здоровом теле – здоровый дух».	Внеклассное мероприятие	2
12	Миф или реальность. Задачи на будущее.	Тест	2
13	«Мы за здоровый образ жизни!»	Антиреклама	8

1. Повышение осведомленности обучающихся об опасности табакокурения, алкоголизма, наркомании, о формах аддиктивного поведения и здоровьесберегающем образе жизни.

2. Сформированность у обучающихся навыков здорового образа жизни и эффективных здоровьесберегающих стратегий.

3. Сформированность у школьников умений и навыков активной защиты от вовлечения в алкогольную, никотиновую и наркотическую зависимость.

4. Вовлечённость подростков в создательные формы досуга.



5. Сформированность у обучающихся поведенческих моделей, снижающих риски заражения ВИЧ-инфекцией.
6. Систематическая деятельность развитого, широкого волонтерского движения, направленного на профилактику употребления психоактивных веществ и распространения ВИЧ-инфекции.

## Литература:

1. Битянова М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – СПб, 2006.
2. Бочкарева Т. В. Пивной алкоголизм: характеристика, причины, диагностика : Методическое пособие. – Самара: ГУЗ «Самарский областной центр медицинской профилактики», 2008. – 48с.
3. Голубева Ю. А. Тренинги с подростками: программы, концепты занятий. – Волгоград: Учитель, 2009.
4. Григорьева М. Ю., Топоркова Е. В. Чем же закончится завтра? Тебе выбрать! Сценарии. – М.: УЦ «Перспектива», 2009. – 76с.
5. «Дети со знаком «плюс» : Материалы семинара-тренинга «Интеграция детей, затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции, в образовательную среду» при поддержке Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ). Самара: СИПКРО, 2009.
6. Маромедова Т. И., Канишева Л. Н. Формирование здорового образа жизни. 5-11 классы: классные часы. - Волгоград: Учитель, 2007. – 136 с.
7. Павлова М. А. Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы. – Волгоград : Учитель, 2009. – 87с.
8. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами /Сбор. метод. материалов по проблеме профилактики злоупотребления ПАВ среди несовершеннолетних и молодежи. М.: АКАДЕМИА «АПК и Про», 2002. - 271с.
9. Профилактика употребления психоактивных веществ среди учащихся образовательных учреждений: Руководство по использованию наглядных средств обучения / Под ред. Н.В. Ерховой – М.: Центр наглядных средств обучения, 2005. – 176 с.
10. Пырочкина С. А., Лорелова О. П. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность. - Волгоград: Учитель, 2008. – 123 с.

11. Сивагина Н. Ю., Кузнецова И. В. Как сохранить и укрепить здоровье детей. Психологические установки и упражнения. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004. – 150 с.