

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МБОУ СТАРОДУБСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

243240, Брянская область, город Стародуб, улица Урицкого, 24, тел 2-22-67, 2-31-82



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ С СОШ №2

Е. М. Бурая

Приказ № 206 от 01.09.2014

Педагогический совет № 1 от 29.08.2014

Комплексная
профилактическая
программа
для учащихся МБОУ ССОШ № 2
«Шаги к здоровью»

Срок реализации: ежегодно

г. Стародуб
2014 год

**Комплексная профилактическая программа
для учащихся МБОУ ССОШ № 2
«Шаги к здоровью»**

Данная программа составлена для учащихся 5-11 классов и является логическим продолжением программы «Здоровье. 1-4 классы». В помощь классному руководителю предлагается система классных часов и внеклассных мероприятий, направленных на формирование антинаркотического воспитания, привитие навыков здорового образа жизни, формирование системы ценностей, установок, мотивов поведения человека в обществе. Учитывая экологическую обстановку на современном этапе, нельзя не говорить детям о том, какое значение экология имеет для нашего здоровья. На данных занятиях учащиеся узнают о том, что человек – часть природы и, охраняя природу, он охраняет свое здоровье.

***Цель программы:** способствовать формированию уверенной в себе личности, уважающей себя и других, умеющей анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение, осознающей ответственность за свое здоровье.*

Задачи программы:

- Обеспечение эффективного физического и психического развития.
- Формирование мотивации здорового образа жизни.
- Воспитание в подростках сознательной потребности в здоровье и в здоровом образе жизни.
- Обучение воспитанников методам самопознания, самоконтроля и программирования собственной деятельности по укреплению здоровья.
- Изучение особенностей безопасной жизнедеятельности.
- Развитие нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.
- Осуществление физического воспитания.

Данная программа включает в себя 5 раздела:

- I. 5 класс – «Помоги себе сам»
6 класс – «О привычках вредных и полезных»
7 класс – «Наука выживать»
8 класс – «Познай себя»
9 класс – «Слагаемые здоровья»
10 класс – «Мы – будущие родители»
11 класс – «Психология общения».
- II. Спортивно-оздоровительные мероприятия.
- III. Творчество.
- IV. Просветительская работа с родителями.
- V. Совместная деятельность с представителями здравоохранения (по согласованию), органов системы профилактики.

I. Курс занятий по формированию навыков здорового образа жизни.

Основным разделом программы «Шаги к здоровью» являются беседы классных руководителей с учащимися 5 -11 классов.

В работе с учащимися **5-7 классов** используется постановка доступных задач, проблемных вопросов, максимально затрагивающих интересы ребёнка — с последующим выбором альтернативных решений.

Главная задача классного руководителя — создание в классе такой среды, в рамках которой становятся возможными самопознание, самосовершенствование подростка и выработка им индивидуального способа жизнедеятельности.

Проблемный анализ предлагаемого учебного материала сопровождается сообщением научных фактов или официальных статистических данных, ранее недоступных школьникам. Предполагается систематическое использование на занятиях приёмов и средств народной педагогики, цитирование суждений и высказываний учёных, заслуженных спортсменов, выдающихся личностей. В процессе бесед приводятся не только негативные примеры, но и, главным образом, позитивные.

***В результате усвоения программы
учащиеся 5-7 классов должны уметь:***

- осмысливать предлагаемый к изучению теоретический материал и выражать свои суждения по рассматриваемым проблемам;
- программировать собственную деятельность по укреплению здоровья;
- практически осуществлять здоровый образ жизни (утренняя гимнастика, участие в спортивных секциях, физические упражнения и т.п.).

Учащиеся должны знать:

- правила дыхания во время физкультурно-оздоровительных занятий;
- системы органов человека и их основные функции;
- основы функционирования нервной системы, причины нарушения психологического равновесия и способы саморегуляции;
- питательные вещества, витамины и микроэлементы, необходимые для осуществления жизнедеятельности;
- вредные для организма вещества.

В работе с учащимися 8 – 11 классы основные задачи:

1. Формирование у школьников обоснованного, здорового образа жизни.
2. Обучение юношей и девушек основным методам и навыкам доврачебной помощи
3. Помощь в овладении необходимыми знаниями по предупреждению и способами лечения болезней.
4. Подготовка выпускников к семейной жизни и воспитанию детей.
5. Развитие нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.
6. Осуществление физического воспитания и самосовершенствования.

***Особенности работы классного руководителя
с учащимися 8-11 классов***

Главная педагогическая задача на данном этапе состоит в том, чтобы помочь учащимся старших классов познать самих себя, окружающий мир,

понять, что фундамент жизненного пути закладывается в юности, а поэтому — задуматься об уважительном отношении к своей личности, своему организму и своему здоровью. Учитель должен заложить основы семейного воспитания, облегчить подготовку выпускников к самостоятельной жизни.

Облегчить усвоение программы на третьей ступени поможет использование разнообразных практических, научных и научно-популярных материалов, позволяющих дать обоснованные и исчерпывающие ответы на волнующие старшеклассников вопросы. При проведении занятий рекомендуется использовать такие формы фронтальной работы, как дискуссии, практические семинары, деловые игры.

***В результате усвоения программы ступени
учащиеся должны уметь:***

- соблюдать правила безопасности в процессе учебной, бытовой деятельности, а также при проведении физкультурно-оздоровительных занятий;
- сознательно осуществлять здоровый образ жизни, грамотно управлять им, а при необходимости — корректировать;
- адаптироваться к негативным факторам в непривычных жизненных ситуациях;
- грамотно организовывать бытовую и семейную стороны жизни;
- самостоятельно планировать и заниматься социально и личностно значимыми видами досуговой деятельности;
- регулировать своё поведение в области половых отношений.

Учащиеся должны знать:

- механизмы влияния разнообразных факторов на укрепление здоровья и развитие физических способностей человека;
- способы регулирования собственного здоровья;
- подходы к использованию личностных физических возможностей для сохранения здоровья, обеспечения собственных интересов;
- правила мобилизации внутренних ресурсов для достижения поставленных целей;
- основы здорового питания;
- правила полового поведения и основы половой гигиены.

***Тематика и содержание бесед
для учащихся 5–7 классы (1 раз в месяц)***

№ п/п	Название темы	Основное содержание	Ко л-во часов
5 класс			
<i>Помоги себе сам</i>			
1.	Что такое здоровье	Сущность здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Понятие здорового	1

		образа жизни.	
2.	Мудрость здоровья	Поддержание естественного здоровья. Анализ собственного образа жизни	1
3.	Сон и здоровье	Зачем человеку сон. Влияние сна на настроение и поведение человека. Продолжительность сна. Гигиена сна	1
4.	Осанка. Упражнения для укрепления позвоночника	Правильная осанка. Сколиоз и другие искривления позвоночника. Причины нарушения осанки. Комплекс упражнений. Тренировка при ходьбе. Как правильно сидеть, лежать, поднимать тяжести	1
5.	Береги зрение с детства	Заменить глаза ничем нельзя. Как устроен глаз человека. Что может случиться с глазами и зрением. Гигиена глаз. Изменение зрения с возрастом. Очки очкам рознь	1
6.	Чтобы зубы не болели	Как устроен зуб человека. Болезни зубов. Чем и как надо питаться, чтобы зубы были здоровыми. Витамины и здоровье зубов. Как правильно чистить зубы	1
7.	Как сохранить хороший слух	Для чего предназначены уши. Как устроено ухо человека. Правило ухода за ушами	1
8.	Опасные домашние предметы	Почему домашние вещи могут стать опасными. Бытовые травмы. Мелкие предметы — не игрушки. Первая помощь при травмах	1
9.	Когда врача нет рядом	Правила игры, отдыха на природе. Первая помощь при перегревании. Ядовитые растения нашей местности. Первая помощь при отравлениях.	1

6 класс

О привычках вредных и полезных

1.	Привычки вредные и полезные	Что такое привычки. Какие привычки мы называем вредными, а какие полезными. Самоанализ привычек.	1
2.	Сон и отдых. Какие привычки мешают полноценному отдыху.	Потребности организма в отдыхе и сне. Что такое сон. Ночная работа мозга. Сновидения. Умеете ли вы засыпать? Что необходимо для хорошего сна. Как организовать полноценный отдых. Важнейшие методики релаксации	1
3.	Сохраним сердце здоровым. Зарядка – хорошая привычка.	Условия сохранения здорового сердца: нормальный вес, физические нагрузки, правильное питание, эмоциональный фон. Психический стресс и его влияние на работу сердца. Как противостоять стрессу.	1
4.	Нервная система. Научи себя беречь нервы.	Заболевания, связанные с расстройством нервной системы. Их профилактика и лечение	1
5.	Окно в мир. Как правильно работать за компьютером.	Глаза — окно мозга в мир. Защита глаз. Нарушение зрения и их причины. Отдых глаз. Уход за глазами	1
6.	Привычка мыть руки.	Строение, функции, значение кожи.	1

	Кожа человека	Кожа — зеркало здоровья. Уход за кожей тела. Уход за кожей лица в подростковом возрасте.	
7.	Учимся заботиться о своем здоровье. Органы дыхания.	Лёгкие и дыхательные пути. Строение, функции и значение. Как мы дышим. Что разрушает лёгкие.	1
8.	О вредном действии табака	О вреде табака здоровью курящего и окружающих людей.	1
9.	Чему я научился и что хочу узнать	Конкурсы, викторины, ролевые игры.	1

7 класс

Наука выживать

1.	Физическое и психическое здоровье человека	Определение физического и психического здоровья человека. Способность человека поддерживать психическое равновесие	1
2.	Опасные сигналы	Как организм сигнализирует об истощении психической энергии. Равнодушие. Нерешительность. Беспокойство. Сомнение. Сверхосторожность.	1
3.	Как сохранить работоспособность	Факторы, влияющие на работоспособность человека. Нервное напряжение, истощение, депрессия.. Физическое изнашивание организма. Правила сохранения силы.	1
4.	Движение — путь к здоровью!	Влияние физических упражнений на физиологические процессы и состояние нервной системы. Особенности различных видов физических упражнений и состояний физической активности	1
5.	Память	Что такое память. Типы памяти. Приёмы укрепления и тренировка памяти	1
6.	Проблемы в обучении и их преодоление	Как мыслят люди. Наиболее распространённые проблемы, связанные со школьным обучением. Пути преодоления.	1
7.	Мотивация к учёбе	Что такое мотивация. Удовлетворение личностных потребностей в школе. Мотивация и настроение, активность, развитие и здоровье детей.	1
8.	Человек и дисциплина	Дисциплина и самодисциплина. Взаимоотношения между людьми и их формирование. Искусство самодисциплины.	1
9.	Радость общения.		1

8–9 классы (1 раз в месяц)

№ урока	Название темы	Основное образовательное содержание	Количество часов
8 класс			
<i>Познай себя</i>			

1.	Почему мы разные	Различия в темпах развития девочек и мальчиков. Психологические различия между мужчиной и женщиной.	1
2.	«Трудный» возраст и твои проблемы	Психологические проблемы. Поиск себя в запутанном лабиринте. Вредные привычки: девушка и алкоголь, курение, наркотики. Венерические заболевания и СПИД.	1
3.	Секреты Афродиты (для девочек)	Забота о своей внешности. Вкус и умеренность. Секреты красоты — в уходе за кожей. Как правильно заботиться о волосах. Косметические процедуры в домашних условиях. Осанка. Походка. Гимнастика и специальные упражнения	1
4.	Ты становишься мужчиной	Твои физические характеристики. Вредные привычки: юноша и алкоголь, курение, наркотики. Венерические заболевания и СПИД. Встреча со специалистами.	1
5.	Дружба или любовь?	Что общего и какие различия между ними? Взаимоотношения между мальчиками и девочками — подростками. Что нам досталось в наследство от рыцарских времён. Каким должен быть друг, подруга, любимый человек? Опрос-анкета	1
6.	Принципы любви.	Потребность человека в любви. Виды и стадии любви. Нравственные принципы любви. Забота о здоровье любимого человека.	1
7.	Красота человеческого тела	Телосложение и физическое развитие человека. Как «построить» своё тело. Основы культуризма и атлетической гимнастики.	1
8.	Формирование практических навыков построения тела.	Совершенствование в избранном виде физической деятельности. Выполнение комплексов упражнений на развитие определённых участков тела	1
9.	Умей сказать «нет!»	Психологический тренинг, ролевые игры, направленные на борьбу с негативными сторонами жизни.	1
9 класс			
<i>Слагаемые здоровья</i>			
1.	Что определяет здоровье	Природная среда и социальная среда. Влияние на здоровье человека. Генетическая предрасположенность. Образ жизни. Двигательная активность. Психологический фактор. Аутотренинг. Привычки	1
2.	Дневник здоровья	Разработка и составление дневника здоровья. Установка на здоровый образ жизни.	1
3.	Чистота и красота	Зависимость здоровья от гигиенического поведения. Позитивный эмоциональный настрой формируется самим человеком. Гигиена и уют жилища. Гигиена и красота тела	1
4.	Законы здорового питания	Важнейшие правила питания. Рецепты витаминных блюд. Национальные традиции питания. Особенности и достоинства национальной русской кухни. Составление рациона питания. Соблюдение режима	1
5 – 6	Человек — личность	Чем люди отличаются друг от друга. Условия,	2

	и индивидуальность	определяющие индивидуальность и характер человека. Воспитание и самовоспитание. Развитие лучших черт, заложенных природой. Как исправить недостатки своего характера	
7 – 8	Отношения человека с окружающими	Зависимость здоровья от окружающих людей. Как проанализировать свои взаимоотношения с окружающими. Правила построения личных взаимоотношений. Рекомендации Карнеги	2
9	«Оптимистическая гипотеза»	Формирование адекватной положительной самооценки. Воспитание ответственности. Развитие социально значимых навыков. Уважение и самоуважение. Основы аутотренинга	1

10–11 классы (1 раз в месяц)

10 класс

Мы – будущие родители

1.	Резервы человеческого организма	Возможности, заложенные природой. Уникальные феномены. Здоровье — главный критерий успешности в жизни	1
2.	Дневник здоровья	Разработка и составление дневника здоровья. Установка на здоровый образ жизни. Формирование и коррекция образа жизни	1
3.	Брак — прежде всего ответственность	Мотивы создания семьи. Как подготовиться к супружеству. Здоровье — важнейший фактор формирования полноценной здоровой семьи	1
4 - 5	Основы семейных отношений	Нравственные основы семьи. Психологический климат. Трудовая атмосфера семьи. Распределение семейных обязанностей. Бюджет и хозяйство. Эстетика быта. Последствия нарушений гармоничных семейных отношений	2
6 - 7	Семья и дети	Воспитание детей в семье. Условия эффективности семейного воспитания. Истоки родительской мудрости	2
8	Здоровье семьи	От чего зависит здоровье членов семьи. Условия и правила формирования здоровья в процессе семейных отношений. Самая первая помощь. Рецепты народной медицины	1

11 класс

Психология общения

1.	Человек и его характер	Что такое характер. Совокупность индивидуальных особенностей психики. Отрицательные и положительные черты характера, их проявления.	1
2.	Типы нервной системы	Типы нервной системы человека и их особенности. Темперамент. Физиологические и психологические основы. Связь темперамента с образом жизни и здоровьем человека.	2
3.	«Учитесь властвовать собой...»	Нервное напряжение, нервный срыв, эмоциональные перегрузки. Чем нервное перевозбуждение угрожает здоровью. Бодрость духа, оптимизм, хорошее настроение. Улыбка	2

		лучше таблетки. Релаксационные упражнения	
4.	Ценность человеческой жизни	Смысл жизни. Конфликты и их преодоление. Аутотренинги.	1
5.	Природа нравственности и ее основания.	Что такое нравственность. Общепринятые нормы морали. Путешествие в прошлое. Обсуждение поступков литературных героев	1
6.	Если заглянуть в будущее... Кто я? Кто ты?	Обсуждение тезисов. Выбор приоритетов. Проецирование своего будущего.	1
7.	Я самый, самый...	Покажи себя в полном блеске или как устроиться на работу , или влиться в новый коллектив.	1
8.	Впереди экзамены.	Как организовать свою работу. Приемы запоминания. Учимся не волноваться.	1

II. Спортивно-оздоровительные мероприятия.

Данный раздел включает в себя спортивно-массовые мероприятия, направленные на популяризацию спорта среди обучающихся, формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям спорта:

- Дни здоровья 1-11 классы
- Веселые старты 1-4 классы
- Турпоходы
- Спортивные соревнования (1-11 классы)
- Участие в акции « Мы выбираем спорт как альтернативу пагубным привычкам»
- Участие в городских Президентских состязаниях и соревнованиях, Спартакиаде школьников
- Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Встреча со спортсменами

III. Творчество.

Раздел «Творчество» включает в себя такие формы деятельности как:

- Выставка тематических рисунков и плакатов, стенгазет «Здоровое поколение», «Мы – здоровые ребята», «Мы любим спорт» и т.д.
- Тематические выставки фотографий «Я выбираю спорт», «На пути к олимпиаде в Сочи».
- Создание тематических видеороликов, презентаций о ЗОЖ, спорте, правильном питании
- Литературные конкурсы.

IV. Тематические родительские собрания

Предлагается тематика родительских собраний, лекториев, индивидуальных бесед по классам. Классный руководитель может пригласить для работы с родителями по предложенным вопросам (или по

индивидуальному запросу) медработников МУЗ ЦРБ , школьного педагога-психолога и др.

5 класс

1. Трудности адаптации пятиклассников к школе.
2. Телевидение и пятиклассник.
3. Агрессия детей: ее причины и предупреждение.
4. Как сохранить здоровье ребенка?

6 класс

1. Первые проблемы подросткового возраста.
2. Компьютер в жизни школьника.
3. Положительные эмоции и их значение в жизни школьника.
4. Физическое развитие школьников.

7 класс

1. Трудности возраста. Как помочь своему ребенку.
2. Если у вас растет дочь...
3. Семейные конфликты и пути их разрешения.
4. Как уберечь ребенка от наркотиков.

8 класс

1. Как уберечь подростка от насилия.
2. Как помочь подростку обрести уверенность в себе.
3. Проблемы компьютерной зависимости.
4. Родителям о подростковой наркомании.

9 класс

1. Роль самооценки в формировании личности.
2. Проблема курения.
3. Как сформировать положительные привычки у подростка.
4. Как говорить со своим ребенком о любви и сексе.

10 класс

1. Отношения в семье. Способы выражения (выплескивания) гнева.
2. Правила и приемы, помогающие успешному взаимодействию с детьми.
3. Встречи с врачами: наркологом, венерологом, гинекологом.
4. Разговор на тему «Семья» (круглый стол для старшеклассников и родителей)

11 класс

1. Взаимопонимание в семье.
2. «Учитесь властвовать собой...»
3. Как уберечь своего ребенка от наркотиков.
4. Как помочь ребенку в период экзаменов.

План работы МБОУ ССОШ № 2 по профилактике табакокурения

№ п/п	Название мероприятия	Класс	Сроки
1.	«Курение и женский организм» (для девушек)	9-11	ноябрь
		8-е	март
	«Влияние вредных привычек на репродуктивное	9-11	ноябрь

	здоровье»	(юноши)	
		9-11 (девушки)	ноябрь
	«Береги себя»	8-9е	апрель
2.	Психологические занятия, тренинги на профилактику вредных привычек (курения). Педагог-психолог школы.		по запросу
	«Двадцать шагов классного руководителя к тому, чтобы дети вас слушали или как упредить табачную зависимость» (обучающий тренинг)		
	«Задать рамки, чтобы помочь ребенку быть самим собой и уметь противостоять вредным привычкам» (беседы и тренинговые упражнения)		
	«Влияние телевизионной рекламы на мозг ребенка. Может ли телевидение привить страсть к курению» (презентация видеороликов)		
	«Спорт и физическая культура – это путь к здоровью»		
	«Верить, что это полезно бывает важнее, чем...» (тренинговые упражнения)	7-11	
	«Помнить о своих удачах и достижениях и почаще говорить: «Всё получится» (сказкотерапия)	1-11	
	«Искусство быть независимым от вредных привычек» (лекторий)	7-11	
	«Нужна ли психотерапия курящим подросткам» (психологический лекторий)	8-11	
3.	Спортивно-массовая работа		
	1) Школьная спартакиада:		
	Мини-футбол	5-11	сентябрь-октябрь
	Настольный теннис	5-11	октябрь-ноябрь
	Веселые старты	1-4	декабрь
	Волейбол	5-11	декабрь
	Баскетбол		январь
	2) Дни здоровья	1-11	сентябрь май
	3) Президентские состязания и соревнования	1-11	октябрь
	4) Фестиваль гиревого спорта	9-11	февраль
	5) Предметная неделя физической культуры	1-11	февраль
	6) Соревнования по шахматам, шашкам	1-11	март
	7) Соревнования по стрельбе	1-11	май