

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Администрация Нытвенского городского округа Пермского края**  
**МБОУ СОШ "Шерьинская-Базовая школа"**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. дир. по учебной работе  
Белослудцева С.В.   
Протокол заседания метод. совета № 1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
«Шерьинская-Базовая школа»  Афонина Л.И.  
Приказ № 285  
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«ЗДОРОВЬЕ – МОЕ БОГАТСТВО»**  
(для учащихся 9 класса: профилактика вредных привычек)  
(срок реализации 1 год).

Составитель:  
Ефимова Марина Николаевна  
социальный педагог

с.Шерья 2023

*Забота о здоровье – это важнейший  
труд воспитателя, от здоровья и жизнедеятельности  
детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие,  
красота внешняя и внутренняя.*

*В.А. Сухомлинский.*

#### 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 псих активными 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 псих активных 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 аддитивного 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 также 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;

#### **МЕСТО ПРОГРАММЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

Подготовка детей к самостоятельной жизни всегда была острой государственной проблемой. Федеральные законы гарантируют права детей на образование и профессиональную подготовку. Тем не менее, выпускники все чаще оказываются участниками или жертвами преступлений, становятся алкоголиками и наркоманами. Большую негативную роль в формировании наркологической и алкоголической зависимости у воспитанников играют психологические факторы риска – неадекватная самооценка, высокая подверженность влиянию групповых норм, незнание правил здорового образа жизни.

Исходя из этого, возникла необходимость в создании программы, работа которой направлена на предоставление возможности каждому воспитаннику получить объективную информацию о правилах ведения здорового образа жизни, необходимости и пользы воздержания от вредных привычек в плане сохранения здоровья и укрепления характера.

Важно, чтобы воспитанники стремились к повышению общей культуры поведения и формирования образа социально успешного молодого человека.

#### **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 9 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:

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 ТСО: видеофильмов, мульти-медийных проектов, наглядный и дидактический материал в соответствии с тематикой программы, использование учебной и художественной литературы. В практической части реализации программы предполагается активное участие в спортивных соревнованиях, мероприятиях школьного Спортивного клуба, занятость в спортивных секциях ДЮСШ г.Нытва.

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.

Для реализации программы привлекались все службы Детского дома: медработники, психолог, администрация, музыкальный руководитель, педагоги дополнительного образования, работники УВД.

### 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:**

#### **ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:**

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

#### **ВОСПИТАННИКИ ДОЛЖНЫ ОСОЗНАВАТЬ:**

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

#### **ВОСПИТАННИКИ 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.

#### **ВОСПИТАННИКИ 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.

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

№№	Наименование разделов	Всего часов	Из них:		Форма работы
			Теорет.	Практич.	
1.	Образ жизни и здоровье. Тема 1.1 Вводное занятие. Здоровье – бесценный дар.	1	1		Беседа. Ролевая игра «Самоутверждение и самоуничтожение»
	Тема 1.2 Мой образ жизни	2	2		
2.	Вредные привычки. Тема 2.1 Привычка свыше нам дана?	2	1	1	Беседа-диалог. Анкетирование  Беседа с презентацией.
	Тема 2.2. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека	1	1		
3.	Курение и здоровье Тема 3.1 Курение – угроза твоему здоровью.	2	1	1	Беседа с презентацией Анкетирование.  Час-практикум Тренинг «Здоровый образ жизни»
	Тема 3.2 Здоровье и выбор образа жизни	2	1	1	
4.	Алкоголь и здоровье Тема 4.1 Алкоголь – яд для организма	1	1		Беседа-диалог с презентацией «Оставайся трезвым»

	Тема 4.2 Похититель рассудка.	2	1	1	Классный час. Викторина «Алкоголь и его последствия»
	Тема 4.3 Я выбираю жизнь без алкоголя	2		2	Анкетирование. Подготовка плаката «Я выбираю жизнь без алкоголя»
5.	Наркотики и здоровье Тема 5.1. Наркотики – какие они?	2	1	1	Классный час. Познавательная ролевая игра «Роковой шаг»
	Тема 5.2 Проблема личности и общества.	2		2	Круглый стол. Видеофильм «Жизнь наркомана»
	Тема 5.3 Нет- наркотикам!	2		2	Подготовка буклетов, плаката
	Тема 5.4. Токсикоман тоже наркоман.	1	1		Беседа с презентацией
6.	Итоговое занятие. Мониторинг уровня овладения знаниями.	2		2	Заключительное анкетирование «Мое отношение к вредным привычкам». Дискуссия, предложения учащихся по новым методам борьбы подростков с вредными привычками
	ИТОГО	24	10	14	

### 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?...» (7час)

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» (5час)

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:

Классные часы и беседы по профилактике наркомании / Под ред. В. Аршинова. – М.: ТЦ Сфера, 2004.

Маронов П. Наркомания. Обратный эффект профилактики. – М., 2011.

Мой выбор под ред. П.В.Половожец.-М., 2006.

Николаева Л.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. – М.: МПСИ, 2009.

Пайвина Е.Ю. Профилактика аддиктивного поведения подростков: теория и практика. – Ижевск, 2010.

Педагогика здоровья под ред.В.Н.Касаткиной.-М.,2003.

Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе под ред.В.Н.Касаткиной.- М.,2005.

Программа предупреждения курения в школе по ред. В.Н.Касаткиной. М.,2005.

Профилактика наркомании в общеобразовательном учреждении. Система работы, методические рекомендации, разработки мероприятий / Под ред. Ю. Науменко. – М.: Глобус, 2009.

Профилактика наркомании и здоровый образ жизни. – М., 2011.

Титов В.А.Социальная педагогика. – М., 2010.