

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области**

Согласовано

Председатель Управляющего совета
ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т. Безенчук
муниципального района Безенчукский
_____ Н.А. Жесткова

Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

Утверждаю

Директор
ГБОУ НШ «Гармония»

_____ /Шишкина В.И./

«31_» августа 2023 г.
М.П.

**ОБЩЕШКОЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
ПРОГРАММА
«МОЙ ВЫБОР»**

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ НШ «Гармония» п. г.т. Безенчук
Протокол № 8
от 30 августа 2023г.

п. Безенчук.

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 школьников: 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 обучающихся, находящихся в тяжелой жизненной ситуации.

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.

Профилактическая программа «Мой выбор!» составлена с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого воспитанника, медицинских и педагогических рекомендаций. Такая программа важна и значима в любой школе. 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 4 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, профилактика вредных привычек.

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.

В связи с тем, что в современном мире сохранение здоровья не в приоритете 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 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 4 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 «Мой выбор!» обладает широкими возможностями. В ней я выделяю несколько компонентов, важных для детей.

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 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 мероприятиях школы, урочной и внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления.

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 учащийся 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 учащемуся, 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 ГБОУ НШ «Гармония»: медработники, психолог, администрация, музыкальный руководитель, педагоги дополнительного образования, учитель физической культуры.

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 34 часа теоретических и практических занятий. Общее количество часов–34. Занятия проводятся 1раз в месяц, продолжительностью – 40 минут. Все занятия проводятся во второй половине дня в рамках воспитательной работы классного руководителя.

ФОРМА ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ.

Мониторинг, презентация, буклеты, плакаты, рефлексия результатов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:

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

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ОСОЗНАВАТЬ:

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

УЧАЩИЕСЯ 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.

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:

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

В результате реализации программы возможна динамика увеличения численности учащихся, занимающихся в спортивных секциях, мероприятиях спортивного направления, увеличения численности учащихся, сдавших нормативы ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№№	Разделы	Количество часов
1.	Образ жизни и здоровье.	7
2.	Вредные привычки.	7
3.	Курение и здоровье.	5
4.	Алкоголь и здоровье.	5
5.	Наркотики и здоровье	7
6.	Мониторинг уровня овладения знаниями.	3
	ИТОГО:	34

Календарно-тематическое планирование

№№	Наименование разделов	Всего часов	Из них:		Форма работы
			Теорет.	Практич.	
1	Образ жизни и здоровье.				
	Тема 1.1 Вводное занятие. Здоровье – бесценный дар.	2	1	1	Классный час
	Тема 1.2 Мой образ жизни	5	2	3	Беседа. Ролевая игра «Самоутверждение и самоуничтожение»
2	Вредные привычки.				
	Тема 2.1 Привычка свыше нам дана?	2	1	1	1.Беседа-диалог. 2.Практикум «Разбор ситуаций»
	Тема 2.2. Влияние вредных привычек на физическое и психическое здоровье человека	5	2	3	1.Анкетирование 2.Беседа с презентацией. 3. Практикум «Жизненные ситуации. 4.Практикум «Жизненные ситуации» 5.Практикум «Как сделать выбор?»
3	Курение и здоровье				
	Тема 3.1 Курение – угроза твоему здоровью.	3	1	2	1.Беседа с презентацией 2.Анкетирование.

					3.Практикум – изготовление буклета «Курить, здоровью вредить!»
	Тема 3.2 Здоровье и выбор образа жизни	2	1	1	1.Час-практикум «Мой выбор!» 2.Тренинг «Здоровый образ жизни»
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	2		2	Круглый стол. Видеофильм

	Проблема личности и общества.				«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.	3		3	Заключительное анкетирование «Мое отношение к вредным привычкам». Дискуссия, предложения учащихся по новым методам борьбы школьников с вредными привычками
	ИТОГО	34	12	22	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная программа предусмотрена для работы с воспитанниками 4 класса.

ТЕМА 1. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ.

Тема 1.1: Вводное занятие «Мой выбор!» (2 часа)

Цель: ознакомление учащихся с целями и задачами программы, рассказать о

формах и методах обучения.

Содержание:

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

Тема 1.2: Мой образ жизни (5 часов)

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?...» (2 часа)

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 (5 часов)

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». (3 часа)

Цель:- формирование у учащихся 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» (2 часа)

Цель: формирование у учащихся 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, музыкальный зал, беседа, презентация, анкетирование, час-практикум.

ТЕМА 4. Алкоголь и здоровье

Тема 4.1 Алкоголь – яд для организма (1 час)

Цель: формирование у учащихся 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» (2 часа)

Цель: формирование у учащихся 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» (2 часа)

Цель: формирование у учащихся 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? (2 часа)

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» (2 часа)

Цель: формирование у учащихся 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!» (2 часа)

Цель: формирование осознано отрицающего отношения к наркомании.

Содержание:

- Практическое занятие. Подготовка буклетов по данной тематике.

Оформление плаката.

Тема 5.4. «Токсикоман тоже наркоман» (1 час)

Цель: дать учащимся представление о токсикомании как наркотике;

-способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению токсических веществ.

Содержание:

-Беседа. Расширить представление учащихся 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 (3 часа)

Содержание:

-Заключительное анкетирование «Мое отношение к вредным привычкам», предложения учащихся по новым методам борьбы школьников 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.