

**Государственное бюджетное учреждение Калужской области
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Ровесник»**

ПРИНЯТО

на заседании

Совета специалистов,

протокол от _____ № _____

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

ГБУ КО СРЦН «Ровесник»

« ____ » _____ 20 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

(для учащихся пятых классов)

Возраст обучающихся: 11 – 12 лет

Срок реализации: 4 месяца

Автор-составитель:

Левчакова Татьяна Валентиновна, социальный педагог

г. Сосенский, 2020 год

Содержание:

1. Обоснование проблемы.....	2
2. Цель.....	4
3. Задачи.....	4
4. Основные направления.....	4
5. Целевая группа.....	5
6. Условия реализации программы.....	5
7. Сроки реализации программы.....	5
8. Количество участников программы.....	5
9. Методология.....	5
10. Основные формы работы.....	6
11. На каких принципах основывается работа педагога.....	6
12. Ожидаемые результаты.....	6
13. Учебно-тематический план.....	7
14. Список литературы.....	9

**«Здоровье – правильная, нормальная
деятельность организма, которая обеспечивает
приспособление человека к меняющимся
условиям внутренней и внешней среды»**

С.Н.Ожегов

Обоснование проблемы.

В настоящее время общепризнанным становится тот факт, что высшей ценностью для личности является самосохранительное поведение, здоровый образ жизни и формирование потребности быть здоровым.

В.П. Казачеева рассматривает здоровье как процесс сохранения и развития биологических, физических, психологических возможностей человека, а также оптимальной социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

На реализацию функций здоровья влияют многие внешние и внутренние факторы, в том числе социально-культурно-политическая система, индивидуальное поведение, индивидуальный потенциал здоровья, склонности и способности, физико-биологическая среда обитания.

Методики констатируют значительное ухудшение состояния здоровья у детей и подростков. Наблюдается изменение показателей физического развития, патологии зрения, все чаще среди школьников диагностируются аллергические заболевания, нарушения в опорно-двигательной системе, депрессивные состояния.

У детей, важно выработать и сформировать культуру здорового образа жизни (ЗОЖ).

ЗОЖ – это такой образ жизни, при котором поддерживаются в здоровом состоянии все органы и системы организма.

Здоровый образ жизни включает в себя:

- настрой на здоровый образ жизни;
- двигательную активность;
- личную гигиену;
- умеренное и сбалансированное питание;
- ритмичность жизни;
- безопасность жизни.

Цель: формирование у детей социальных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную деятельность и долголетие.

Задачи:

- информирование участников занятий по проблемам сохранения здоровья и формирование культуры здорового образа жизни;
- проведение занятий с детьми, направленных на формирование культуры здорового образа жизни, безопасности жизни;
- проведение занятий с несовершеннолетними, направленные на улучшение эмоционального состояния и повышения стрессоустойчивости, с использованием игровых и релаксационных упражнений.

Основные направления:

1. Азбука гигиены.
2. Береги свое здоровье.
3. Сделай свой выбор.

Целевая группа:

- несовершеннолетние 11- 12 лет

Условия реализации программы:

- место проведения основных мероприятий программы: ГБУ КО СРЦН «Ровесник»;
- кадровое обеспечение программы: социальный педагог Левчакова Т.В.

Сроки реализации программы.

Занятия проводятся один раз в неделю с каждой группой по 60 минут в течение 4 месяцев.

Количество участников программы.

Каждая группа несовершеннолетних состоит из 8 – 10 человек.

Методология

Программа разработана с учетом потребности несовершеннолетних и общества в ведении здорового образа жизни.

На занятиях несовершеннолетние получают знания о составляющих здоровья; от чего зависит здоровье; о том, какие бывают витамины, минералы и как они влияют на работу организма человека; о правилах личной гигиены и здорового образа жизни; о вреде сквернословия, табака, электронной сигареты, алкоголя, ПАВ; о правилах соблюдения режима дня; познакомятся с истоками наркомании, табакокурения, употребления алкоголя. Ребята узнают о различиях между полами, об пяти эмоциональных языках любви, поймут различия между влюбленностью и любовью, послушают лекцию о половом воспитании. Узнают о мире профессий, о четырех видах разумной деятельности, попробуют определить свой психотип и способность к той или иной профессии. Получат информацию о компьютерной зависимости и вреде виртуального общения. Сформируют представление о толерантности (возникновения понятия, значение слова), об уважении к своим правам и правам других людей, к обычаям, традициям и культуре разных народов. Познакомятся с тем как противостоять терроризму и как вести себя, если ты стал заложником.

Большое внимание уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Несмотря на существование конкретного плана каждого занятия, в намеченный замысел могут вноситься изменения в ходе занятия или

накануне, в связи с поступившим запросом со стороны учащихся, преподавателей или родителей.

Основные формы работы:

- практические занятия;
- ролевые игры, конкурсы, беседы, викторины;
- просмотр фильмов, презентаций по теме;
- психологические игры и упражнения.

Работа педагога по программе основывается на следующих принципах:

- гуманизма и педагогического оптимизма;
- признания уникальности каждого ребенка;
- гибкости, вариативности форм проведения занятий;
- разнообразия методов и приемов.

Ожидаемые результаты.

Приобретение умения:

- ответственно относиться к своему здоровью;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- соблюдать правила личной гигиены;
- преодолевать психологические установки, препятствующие развитию личности;
- совершать самостоятельный выбор в пользу ЗОЖ;
- ставить цель, достигать её и оценивать результат.

Приобретение навыков:

- ценностного отношения к миру, окружающим людям, самому себе;
- достигая поставленной цели, использовать личные знания, опыт;
- отрицательного отношения к наркотикам, алкоголю и курению;
- четкой жизненной позиции, направленной на положительное формирование личности в социуме.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего (мин.)	Теория (мин.)	Практика (мин.)
1.	«Твое здоровье в твоих руках». Цель: привить навыки серьезного отношения к своему здоровью.	60	40	20
2.	«Береги платье снова-здоровье смолоду». Цель: рассказать подросткам от чего зависит здоровье человека.	60	40	20
3.	Подростковый алкоголизм. Цель: показать подросткам негативное влияние алкоголя на растущий организм.	60	40	20
4.	Табакокурение-медленная смерть Цель: дать знания о вреде курения, выявить причины, по которым начинают курить.	60	40	20
5.	Электронная сигарета: польза или вред? Цель: показать, что электронные сигареты также вредны, как и обычные.	60	40	20
6.	Скажи наркотикам «нет»! Цель: рассказать подросткам об употреблении наркотиков и наркозависимости.	60	40	20
7.	Жизнь без вредных привычек-это реально! Цель: показать несовершеннолетним как вредные привычки влияют на поведение человека и развитие его личности.	60	40	20
8.	Твое здоровье и гигиена. Цель: ознакомление с нормами и правилами гигиены и о том, как не соблюдение гигиены влияет на здоровье.	60	40	20
9.	Утомление и переутомление. Сон-лучшее лекарство!	60	40	20

	Цель: познакомить подростков с различными комплексами упражнений, снимающих утомление. Рассказать о том, как нарушение сна влияет на здоровье.			
10.	Одного вида, но разных миров. Цель: показать различия сенсорного восприятия мужчин и женщин.	60	40	20
11.	Одного вида, но разных миров. Цель: рассказать подросткам как функционирует наш мозг.	60	40	20
12.	Любовь и влюбленность. Цель: донести до подростков различия понятий «любовь» и «влюбленность».	60	40	20
13.	Пять языков любви. Цель: рассказать при помощи каких эмоциональных языков любви можно выразить свои чувства окружающим.	60	40	20
14.	Время желаний. Цель: дать понятие сексуальности; способствовать половому воспитанию подростков; формировать нравственное отношение к проблемам пола и интимных отношений.	60	40	20
15.	Мир профессий. Цель: рассказать подросткам о житейском способе выбора профессий; о профессиях на Руси; о психологических типах и способности к той или иной профессии.	60	40	20
16.	Компьютерная зависимость подростков. Цель: рассказать подросткам к каким глубоким изменениям личности ведет компьютерная зависимость.	60	40	20
17.	Планета толерантности. Цель: дать подросткам представление о толерантности; воспитать чувство уважения друг к другу, к обычаям, традициям и культуре разных народов.	60	40	20
18.	Терроризм – угроза обществу. Цель: объяснить сущность терроризма, его типы и цели; формировать общественное сознание и гражданскую	60	40	20

	позицию у подростков.			
	ИТОГО	1080	720	360

Список литературы

- Аллен Карр. Легкий способ бросить курить. пер. с англ. – М.: Издательство «Добрая книга», 2008.
- Кульбацкий Е.М. Культура дома. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2012
- Габриелян М. От сомнений к определенности. 2-е изд., испр.-М.: ПРОБЕЛ-2000, 2012.
- Брайан Трэйси Достижение максимума. Перевод с английского
- Обербайль К. Витамины целители. Пер. с немец. М.В. Ярышев. -М.: «Бизнес-пресс», 2005.
- Пиз А. Как заставить мужчину слушать, а женщину молчать. Почему мы такие разные, но так нужны друг другу. –М.: Эксмо, 2009.
- Пиз А., Гарнер А. Говорите точно...Как соединить радость общения и пользу убеждения. -М.: Эксмо, 2010.
- Чепмен Г. Пять языков любви. Пер. с англ. Н. Будиной –М: «Библия для всех», 2000.
- Чепмен Г. Любовь-это глагол. Пер. с англ. Издательский Дом «Христофор», 2010.
- Берн Ш. Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения. -СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
- Кехо Дж. Практический курс счастья, Пер. с англ. С. Борич-Минск: Попурри, 2015.
- Кехо Д. Сила разума для детей. Пер. с англ. П.А. Самсонов. -Мн.: ООО «Попурри», 2003
- Рон Д. Витамины для ума. Пер. с англ. Н. Гринева – Киев: «Колибри», 2003.
- Кийосаки Р. Почему отличники работают на троечников, а хорошисты на государство? Пер. с англ. И.В. Гродель. -М.: Бизнес-пресс, 2013.
- Кийосаки Р. Богатый папа, Бедный папа. Пер. с англ. www.richdad.com.
- Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. – М.: Юрид. лит., 1988.
- Баль А. В., Баоканова С. В. Формирование здорового образа жизни российских подростков. – М.: Владос, 2003.
- Багрова Н. Г. Здоровый сон//Пед Совет – 2005, - №5.
- Бойко А. Обратная сторона здоровья. – М.: «Российская газета», 2002.
- Варламова С. И. Здоровье наших учеников//Начальная школа – 2003, - №2.

- Горбовцев А. Предупреждение детского бытового травматизма//Воспитание школьников – 2005, - №8.
- Дик Н. Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. Ростов н Д: Феникс, 2008.
- Захаров А. И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). – СПб., 1995.
- Захаров Ю. Подростки “группы риска” // Воспитание школьников. – 2001 - № 4
- Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: Пособия для учащихся. – 3-е изд., испр. – М.: Просвещение, 1983.
- Кардашенко В. Н. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1980.
- Касаткин В. Н. Содействие здоровому образу жизни в школах Российской Федерации. – М.: Подкова, 2000.
- Каталог справочник: Дошкольное образование в России: программы, пособие для педагогов и детей, дидактические игровые материалы, аудио - видеокассеты. – М.: 1999.
- Колеванова Т. К. Суд над вредными привычками//Последний звонок. – 2005, - №6
- Круглова Т. К. Игра – соревнование «Сигналы – символы»//Последний звонок – 2004, - №6.
- Крылова И. Н. Береги здоровье смолоду// Педсовет – 2004, - №5.
- Лабутин Н. Ю., Майский А. Б. Педагогические здоровьесберегающие технологии// Здоровье детей: прил.газ. «Первое сентября». – 2003. - №23.
- Методические рекомендации для работы с группой повышенного риска. Составили: О. Л. Романова и О. П. Васютина. – М.: 2003.
- Нижегородцева Н. В., Шадриков В. Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов и родителей. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
- Огурцов П. П. Что надо знать о психоактивных веществах, если вы собираетесь попробовать//Школа здоровья – 2003, - №1,№3.
- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ Под общ. ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2002.
- Рекламно – технический прогресс и его влияние на здоровье человека. – на сайте. - festival.1september.ru/
- Самоукина Н. В. Игры в школе и дома. – М.: Новая школа, 1993.
- Сизанов А. Н., Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5 – 11 классы, ПТУ. М.: «ВАКО», 2004.
- Федеральное законодательство об охране здоровья школьников// Школа здоровья – 2004, - №3.
- Форд Е. Школа правильной осанки// Воспитание школьников – 2005, - №9.
- Шадриков В. Д. Деятельность и способности. – М., 1994.

- Федеральный закон от 06.03.06 №35-ФЗ «О противодействии терроризму».
- «О мерах по противодействию терроризму» Постановление Правительства РФ от 15 сентября 1999 г. №1040 (Извлечения).
- Использование интернет-ресурсов.