

**Всероссийский конкурс методических материалов
«Здоровье и безопасность: методические ресурсы»**

«В школу за здоровьем»

Номинация: «Дополнительная общеразвивающая программа по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни среди обучающихся»

Автор: Рогулина Светлана Павловна, учитель
МКОУ «Подовская средняя общеобразовательная
школа» Курская область Хомутовский район

2023 г

Пояснительная записка

Основание для разработки программы

Федеральные законы и нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон № 124-ФЗ от 24.07.1998 г. «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
- Федеральный закон N 120-ФЗ от 24.06.1999 г «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 года.

Тема формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения очень актуальна, поскольку с каждым годом увеличивается количество учащихся, имеющих проблемы со здоровьем, среди которых немало имеют вредные для здоровья привычки, в том числе малоподвижный образ жизни.

Употребление несовершеннолетними алкоголя, табачных изделий и других ПАВ превратилось в проблему, представляющую серьёзную угрозу здоровью населения, экономике, социальной сфере и правопорядку.

Наркомания молодеет. Причины, влияющие на распространение употребления запрещенных веществ среди несовершеннолетних, это стремление доказать свою взрослость, уйти от решения проблем, способ расслабиться, любопытство, желание выделяться среди окружающих, конфликты в семье, от скуки, желание не быть белой вороной в компании сверстников, желание испытать кайф, назло родителям, под давлением более старших или авторитетов, это сейчас модно.

Профилактика как система мер, направленных на предотвращение болезни, требует осознанного научного подхода, согласованных продуманных действий специалистов различных сфер (медиков, педагогов, психологов, работников правоохранительных органов), значительных финансовых и материальных затрат, а самое главное - пристального внимания и постоянных действий со стороны государства.

Выражение «болезнь легче предотвратить, чем лечить» верно, в отношении употребления ПАВ, однако, как показывает практика наших дней, предотвратить это явление не так-то просто.

Здоровье – самое дорогое, что есть у человека. Бережное отношение к своему собственному здоровью нужно воспитывать с самого детства. Проблема сохранения здоровья остается самой острой социальной проблемой общества.

В понятие «здоровый образ жизни» входят такие компоненты, как физическая активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек, создание,

укрепление и сохранение нормального психологического климата в школе и дома, сознательное отношение к соблюдению правил личной гигиены, знание целей и задач профилактики.

Свою долю ответственности за сохранение здоровья граждан несёт система образования. Период взросления человека, приходится на время его пребывания в школе. Хорошее здоровье перспективно, так как создаются неограниченные ресурсы для самосовершенствования и саморазвития, облегчаются общение и контакты с людьми. Здоровые граждане – высшая общественная ценность, опора и источник силы государства.

При работе над программой были использованы различные источники, интернет ресурсы и фото из личного архива автора.

Цель программы:

Формирование у обучающихся стойкой негативной установки по отношению к употреблению психоактивных веществ как способу решения своих проблем или проведения досуга.

Вовлечение учащихся в разнообразные виды активной здоровьесформирующей деятельности через организацию комплекса творческих, спортивных и познавательных мероприятий, призванных показать как здорово, престижно и интересно вести здоровый образ жизни.

Задачи программы:

- создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
- предупредить возникновение у обучающихся установки на желание попробовать наркотики, алкоголь, табак;
- расширять и активизировать спортивную жизнь воспитанников;
- привлечение родителей к решению вопросов профилактики вредных привычек;
- способствовать формированию у детей сознательного отношения к своему здоровью.

Целевая группа: Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для учащихся 1-11 классов Подовской средней общеобразовательной школы и направлена на формирование у них позитивного опыта ведения здорового образа жизни.

Участники реализации программы: администрация школы, педагоги, классные руководители, библиотекарь, родители, сотрудники правоохранительных органов участвующие в организации и проведении мероприятий, направленных на здоровый образ жизни, профилактику наркомании, алкоголизма, табакокурения среди несовершеннолетних.

Управление и контроль над реализацией программы осуществляет заместитель

директора по учебно-воспитательной работе в мониторинге программы. Координатором программы являются вожатая, классные руководители, учителя-предметники, библиотекарь.

Актуальность данной программы состоит в нарастании остроты данной проблемы среди подрастающего поколения, повышении требований в организации качественной работы по профилактике наркомании и формированию здорового образа жизни.

Планируемые результаты

1. Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни и формирование готовности его пропагандировать (100%).

2. Увеличение числа учащихся, занятых во внеурочное время в кружках и секциях (100%).

3. Информационное и методическое взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на предотвращение распространения наркомании, алкоголизма, токсикомании.

4. Уменьшение факторов риска употребления наркотиков и других психотропных веществ среди обучающихся.

4. Возрождение традиций семейного воспитания, утверждение здорового образа жизни.

5. Снижение уровня заболеваемости в школе.

Педагогические технологии

При реализации дополнительной программы по профилактике употребления наркотических средств, психотропных и иных психоактивных веществ используются универсальные педагогические технологии (групповые и индивидуальные занятия, беседы, мозговые штурмы, лекции, тренинги, ролевые игры, проектная деятельность, спортивно-развлекательные программы и т.д.).

Условия реализации программы

1. Реализация программы начинается с мониторинга физического здоровья учащихся. Необходимо изучить медицинские карты, поговорить с сельским

фельдшером о группах здоровья, с учителем физического воспитания о показателях физической подготовки учащихся.

2. Провести анкетирование учащихся с целью выявления их желания участвовать в реализации программы, и что они хотели бы узнать для себя в ходе ее выполнения.

3. Родительское собрание с целью привлечения родителей к реализации программы.

4. Малый педсовет с учителями с целью выяснения их заинтересованности в данной программе.

5. Формирование групп с учётом интересов, индивидуальных особенностей, личных симпатий и распределение заданий и обязанностей внутри группы.

Учащиеся делятся на 2 группы, распределяются задания внутри группы (получение и обработка информации, оформление, презентация).

Первая группа должна познакомиться с календарным планом работы по реализации программы. Им предстоит подготовить и провести спортивные соревнования и подготовить комплекс общеукрепляющих физических упражнений.

Также учащимся этой группы поручается собрать материал для альбома «Моё свободное время» и подготовить его презентацию.

Вторая группа должна провести лекции, показать видеофильм и сделать подборку научно-популярной литературы.

Также им поручается собрать информацию о здоровой пище и режиме питания. Для этого им необходимо воспользоваться Интернетом, поработать в библиотеке, побеседовать с сельским фельдшером.

В подготовке и проведении фестиваля «Я люблю, тебя, жизнь!» предполагается задействовать всех участников программы.

Материально – техническое обеспечение реализации программы	
МКОУ «Подовская средняя общеобразовательная школа», спонсорская помощь.	
Финансирование	Полная стоимость программы (в рублях)
	5000
Детализированная смета расходов	

№ п/	Статья расходов	Стоимость руб.	Кол-во ниц		Всего
1.	Бумага ксероксная белая	350	3		1050
2.	Бумага ксероксная цветная	500	1		500
3.	Грамоты	20	50		1000
4.	Фломастеры	100	6		600
5.	Краски	100	4		400
6.	Карандаши цветные	100	5		500
7.	Кисточки	35	10		350
8.	Ватман	40	6		240
9.	Клей	50	4		200
10.	Скотч	40	4		160
	Итого:				5000

Сведения об апробации программы

Программа апробируется на базе МКОУ «Подовская средняя общеобразовательная школа» Хомутовского района Курской области. Профилактические мероприятия для учащихся 1 - 11 классов осуществляются в рамках внеурочной деятельности, классных часов, учебных занятий, внеклассных мероприятий. Занятия проводятся в индивидуальной и групповой форме. Количество участников, которые участвуют в апробации - 30.

Администрация школы: осуществляет контроль и координацию профилактической работы в образовательном учреждении в целом.

Учителя-предметники и классные руководители: благодаря более тесному взаимодействию со школьным коллективом обладают возможностью наиболее комплексного подхода к решению проблемы (организация внеклассных мероприятий, работа с родителями), обеспечивают организацию профилактической работы на уроке.

Органы ученического самоуправления: создают общешкольное волонтерское движение, проводят социологические опросы, участвуют в антинаркотических мероприятиях.

Библиотека: обеспечивает информационно-методическую базу профилактической работы.

Правоохранительные органы: работают с детьми и родителями по вопросам правовой ответственности за употребление, хранение и распространение наркотических средств и психотропных веществ и осуществляют юридическое консультирование по проблемам наркомании.

Тематический план реализации программы		
Мероприятия	Сроки	Ответственные
Организационно - методические мероприятия		
Разъяснительная работа среди учащихся школы по вовлечению участников в волонтерский отряд «Патриоты».	В течение срока	Руководитель волонтерского объединения
Общее собрание участников программы): - распределение обязанностей - утверждение плана работы	Сентябрь 2021г., сентябрь 2022 г., сентябрь 2023 г.	заместитель директора по В. педагоги, командир детского объединения «Родничок»
Собрания участников волонтерского отряда	1 раз в четверть в течение срока реализации программы	Руководитель волонтерского объединения
Участие в обновлении уголка правовых знаний	В течение срока реализации программы	Ст. вожатая, волонтеры.
Организационно – массовые мероприятия		
Оформление уголка книги (подбор книг о ЗОЖ)	1 раз в год	Руководитель волонтерского отряда, волонтеры
Конкурс «Литературное творчество»: сочинения, эссе, стихи, на тему «Мое здоровье в моих руках!»	Октябрь 2021г., октябрь 2022 г., октябрь 2023 г .	Учителя предметники, кл. руководители.
Конкурс «Изобразительное творчество»: рисунки, листовки, буклеты на тему «Жить здорово!» /Организация выставок/	В течение срока реализации программы (1 раз в четверть)	Учителя предметники, кл. руководители.
Проведение интерактивных бесед по пропаганде здорового образа жизни	В течение срока реализации программы	Учителя - предметники, кл. руководители.
Участие в социально – психологическом	Ежегодно сентябрь - октябрь	Вожатая, кл. руководители

тестировании		
Классные часы, посвящённые профилактике наркомании, СПИДа, табакокурения, алкоголя.	1 раз в четверть в течение срока реализации программы	Зам. директора по ВР, кл. руководители
Участие в социальных школьных и районных акциях о ЗОЖ.	В течение срока реализации программы	Ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры
Агитбригада «Я люблю, тебя жизнь!»	В течение срока реализации программы (март – апрель)	Ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры
Социологический опрос участников «Мое участие в программе».	В течение срока реализации программы (апрель – май)	Зам. директора по ВР
Подведение итогов реализации программы, опубликование их в школьных и районных СМИ.	В течение срока реализации программы (ежемесячно)	Ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры
Спортивно – организационные мероприятия		
«Спортивные игры» /футбол, волейбол, пионербол, теннис/	В течение срока реализации программы (2 раза в месяц)	Учитель физкультуры, ст. вожатая, волонтеры
«Подвижные игры»	В течение срока реализации программы (2 раза в месяц)	Учитель физкультуры, ст. вожатая, волонтеры
«Спортивно – познавательные игры» /посвященные Дню Защитника Отечества, Дню пионерии, Дню Защиты детей Дню Туризма/.	В течение срока реализации программы согласно воспитательному плану ОО	Учитель физкультуры, ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры

«День здоровья»	В течение срока реализации программы (осень, весна)	Учитель физкультуры, ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры
«Зарница» (военно – спортивная игра, посвящённая Великой Победе)	В течение срока реализации программы (февраль, май)	Учитель физкультуры, ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры
Акция « Папа, мама и я спортивная семья»	В течение срока реализации программы (февраль)	Учитель физкультуры, ст. вожатая, кл. руководители, волонтеры

Выводы и практические рекомендации

В ходе реализации программы «В школу за здоровьем» в период с 2021г по 2023 г проводилась работа, направленная на формирование здорового образа жизни учащихся ОО: конкурсы и выставки рисунков «Жить здорово!»; конкурс стихов «Моё здоровье в моих руках», выступление агитбригад «Я люблю, тебя жизнь!», книжные выставки о ЗОЖ, социологические опросы и анкетирование, классные часы «Гигиена - залог здоровья», «Режим дня школьника», «Младшим школьникам о наркомании», «Подросток в мире вредных привычек». Большинство учащихся было вовлечено в спортивные игры и соревнования: футбол, волейбол, День Здоровья, День Защитника Отечества, «Зарница», День пионерии, День Защиты детей, День Туризма и др.

По результатам итогового анкетирования можно сделать выводы, что программа позволила задуматься участникам о ценности своего здоровья, отказаться от табакокурения (100%), обучиться навыкам здорового образа жизни (85%), заниматься спортом (87 %). Большинство участников (83%) отмечают, изменение собственного поведения в лучшую сторону, они научились эффективному общению, уверенности в себе, умению управлять своими чувствами, выбору друзей и

построению позитивных отношений с окружающими, укреплению внутрисемейных связей, решению возникших проблем, критическому мышлению.

Все участники положительно высказались о программе «В школу за здоровьем» и выразили желание продолжить участие в ней.

Список литературы

1. Абросимова, М.Ю. Здоровье молодёжи / М.Ю.Абросимова и др. – Казань: «Медицина», 2007.
2. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н.Назарова, Ю.Д. Жилон. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.
3. Счастье быть здоровым / под ред. С.А.Муравьев, Г.А.Макарова. – Екатеринбург: «Фотек», 2009.
4. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина,2005.
5. Правильное питание: Рецепты здоровья / пер. с англ.- М.: ТЕРРА, 2006.
6. Использованы материалы Интернет ресурсов .
7. Фото из личного архива.