**АДМИНИСТРАЦИЯ ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАЛИНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Программа «Мой выбор» по пропаганде здорового образа жизни**

**станица Калининская**

**Пояснительная записка**

В последние годы в нашей стране сложилась тревожная ситуация со злоупотреблением никотина, алкоголя, наркотиков, сквернословия, особенно в молодежной среде.

Ученик средней школы подвержен различным негативным влияниям не только с внешней стороны, но порой даже и в семье, обществу нужны коренные перемены в области профилактической работы. В школе профилактическая работа должна опираться на лучшие качества учащихся, на их достижения, пусть и небольшие.  
  Умение самостоятельно мыслить и принимать решения, не перекладывая собственной ответственности на других, в современной российской жизни необходимо каждому. Умение делать выбор – большое искусство, которому учатся годами. Очень часто выбор делается без участия человека, за него и совсем не в его интересах. Или по-другому: выбирают одни, а отвечают за это другие.  
  Программа может и должна помочь обучающимся как можно раньше увидеть проблему выбора, научиться выбирать свой путь, научиться отвечать за свою жизнь, свои поступки. Требования к современной школе значительно возросли. От нее требуется не только дать учащимся некоторый объём знаний, но и сформировать навыки активной жизненной позиции, в том числе потребность в самостоятельном принятии решений в различных жизненных ситуациях и готовность нести ответственность за принятые решения.  
  Одна из ключевых идей программы «Мой выбор» в том, что нет правильного или неправильного выбора. Есть выбор каждого конкретного человека, и есть его ответственность за каждый сделанный выбор. Задача педагогического коллектива лишь подсказать возможные альтернативы, возможные последствия, но выбирает ученик.

  Наша школа – это школа личностно-ориентированного диалога, подразумевает не только диалог между учеником и учителем, но и диалог между учениками. Программа по пропаганде здорового образа жизни «Мой выбор» включает в себя целенаправленное обучение школьников противостоять внешним отрицательным факторам, уметь формулировать и высказывать собственную позицию, аргументировано защищать ее и оспаривать позицию оппонента, работать в группе, согласовывать позиции, искать и находить компромисс. Всегда говорить – «Нет – наркотикам!», «Нет – алкоголю!», «Нет – табакокурению!»..  
 Статистика свидетельствует, что в России средний возраст начала употребления алкоголя снизился до 12 лет.

Вдумайтесь в страшные цифры:

– 90% умственно отсталых детей – дети алкоголиков и пьющих родителей;  
– в пьющих семьях 40% детей – недоразвитые и больные;  
– в пьющих семьях мертворожденные дети появляются в два раза чаще, а детская смертность в три раза выше, чем в непьющих семьях:  
– одна рюмка водки снижает работоспособность на 20–30%;  
– в состоянии опьянения совершается 55% всех краж, 79% грабежей, 69% нападений.

По данным Всемирной организации здравоохранения, показатель смертности от разных причин у лиц, даже умеренно потребляющих алкоголь, в 3–4 раза превышает аналогичный показатель для населения в целом. Средняя продолжительность жизни у пьющих людей не превышает обычно 55–57 лет.  
Возникающие при опьянении нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев.   
Педагоги российских школ обеспокоены ситуацией, связанной с увеличением неблагополучных и неполных семей. Иногда причиной неблагополучия в семье, разрыва семейных отношений становится алкоголь. Социальный паспорт школы показал, что из 130 обучающихся – 92 ребенка из 56 малообеспеченных семей, 32 ребенка из неполной семьи, 19 учащихся – из многодетных семей, 1 ребенок - инвалид, 3 школьника состоят на внутришкольном учете, 1 ученик на учете в КДН.

Даже самая счастливая и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение и употребление алкоголя, наркотиков в среде молодёжи всё более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от алкоголя, курения, наркотика, но научить их сознательно отказываться от этого можно и нужно**.** В силу этих причин, проблемы сохранения здоровья детей становиться особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

Необходим комплексный подход по отношению к детям, в целях предупреждения никотиновой, наркотической, алкогольной зависимости, искоренения сквернословия. Только совместная работа классных руководителей, социальных педагогов, психологов, медицинских работников, родителей может дать реальные результаты.

Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно.

**Цели программы:**

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха. Развивать первичные умения анализировать любую социальную ситуацию, предоставляющую возможность делать правильный обоснованный выбор, принимая на себя ответственность за принятое решение.  
  
**Задачи программы:**

1. Выработка активной жизненной позиции.  
2. Организация творческого и здорового досуга школьников.  
3. Работа над развитием этических норм поведения детей.  
4. Формирования психологического климата в социальном окружении ребенка.  
5. Оказание помощи детям «группы риска».

6. Проведение активной работы с родителями.  
 7.Развитие навыков поведения, обеспечивающих здоровый образ жизни ведущих к здоровью и препятствующих употреблению ПАВ.

**Программа разработана в соответствии с**:

1.Конвенцией ООН о Правах Ребенка;

2.Конституцией Российской Федерации;

3. Законом Российской Федерации «Об образовании».

**Профилактическая программа охватывает:**

1.Учащиеся 1 – 11 классов;

2.Классные руководители;

3.Учителя – предметники (ОБЖ, биология, физкультура, и др.);

4.Родители.

**Направления работы по программе:**

**1.Общегигиеническая работа.**

- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;

- обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы; использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;

- организация рациональной системы питания учащихся;

- обеспечение оптимального режима двигательной активности учащихся;

- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

**2. Физкультурно-оздоровительная работа.**

- организация работы спортивных кружков и секций школы;

- физкультминутки, зарядка для глаз;

- проведение дней здоровья;

- проведение спортивно-массовых мероприятий.

**3. Культурно-просветительская, профилактическая работа.**

- организация родительского всеобуча;

- занятия, лектории, викторины, совместные мероприятия для учащихся по здоровому образу жизни;

- разработка тематики классных часов по пропаганде здорового образа жизни.

**4. Инструктивно-методическая работа.**

- организация совещаний, методических объединений для педагогов школы;

- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

**Мероприятия в рамках программы:**- проведение профилактических бесед;   
- просмотр фильмов по теме с последующим обсуждением;   
- проведение семинаров для классных руководителей;   
- проведение тематических родительских собраний;   
- проведение дней здоровья.   
  
**Акции в рамках программы:**- День борьбы со СПИДом;   
- День отказа от курения;

- День правовой помощи;

- День здоровья «Мы – против наркотиков!», «На зарядку становись!», «Мы выбираем спорт и здоровье».

-

**Методы работы в рамках программы по профилактике вредных привычек**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Словесные методы | Практические методы | Наглядные методы |
| Лекции | Тестирование | Просмотр кинофильмов |
| Беседы | Социальный опрос | Встречи с интересными людьми |
| Семейное консультирование | Педагогические консилиумы | Конкурсы рисунков, выпуск стенгазет (по данной теме) |
|  | Семинары-практикумы | Участие в акциях |
|  | Дни здоровья |  |

**Организация деятельности по пропаганде здорового образа жизни.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата проведения** | **Участники** | **Содержание работы** | **Ответственный** |
| **Оформление стендов, бюллетеней** | | | |
| Октябрь  Ноябрь  Декабрь Ноябрь Январь Апрель  В течение года | 1 – 11 кл. | 1. «Как справляться с трудностями?» 2. «Искусство общения» 3. «Я выбираю здоровый образ жизни» 4. «Сквернословию – НЕТ!» 5. «Жизнь без СПИДа» 6. «Спортивная жизнь школы» 7. Выставка книг по антиникотиновой пропаганде, по культуре речи 8. Фотовыставки 9. Выставки рисунков по теме | Классные руководители   Учитель физкультуры Библиотекарь Учитель ОБЖ  Учитель рисования |
| **Лекционно-практические занятия** | | | |
| Октябрь | 9 – 11 кл.  5 – 9 кл. 5 – 7 кл.  2 – 4 кл.  9 – 11 кл. | 1. «Женщины, девушки и ВИЧ/СПИД» 2. «О грезе сквернословия» 3. Детская преступность в селе и районе» 4. «Полезные привычки» 5. «Правовая сторона последствий употребления психотропных веществ» | Классные руководители,  Учителя начальных классов |
| Ноябрь | 9 – 11 кл. | Анализ проблемы наркомании на региональном уровне | Зам.директора по ВР |
| 1 ноября – 2 декабря | 7 – 11- кл. | Месячник «Жизнь без СПИДа» (участие во всемирной кампании против СПИДа) | Зам.директора по ВР, учитель биологии,  классные руководители. |
| 18 ноября | 5 –11 кл. | Общешкольная акция «Брось сигарету!» к Международному дню отказа от курения | Выступления по классам |
| Октябрь | 1 – 11 кл. | Акция «Школьники за здоровый образ жизни» | Замдиректора по ВР,  классные руководители |
| **Анкетирование, диагностирование, индивидуальная работа** | | | |
| Октябрь | 1 – 11 кл. | Диагностика обучающихся (изучение проблемы в эмоциональной сфере, склонностей к вредным привычкам, выявление среди обучающихся «группы риска») | Классные руководители |
| Январь | 1 – 4 кл. | Профилактическое занятие по программе «Полезные привычки» | Учителя начальных классов |
| Декабрь | 9 – 11 кл. | Анкетирование «Я против того, чтобы мои друзья принимали наркотики» | Зам.директора по ВР,  Классные руководители |
| В течение года | 1 – 11 кл. | Индивидуальное, групповое, семейное консультирование (дети, родители, педагоги) | Администрация школы |
| **Совещания, психолого-педагогические консилиумы** | | | |
| Октябрь |  | Совещание при зам.директоре по ВР:  1. Занятость обучающихся школы внеурочной деятельностью и кружковой работой. 2. Организация работы кружков, секций | Замдиректора по ВР |
| Декабрь |  | Совещание при директоре по результатам адаптации первоклассников, пятиклассников и десятиклассников | Зам.директора по УВР |
| Февраль |  | МО классных руководителей по работе с «трудными» подростками | Зам.директора по ВР |
| **Экскурсии, спортивная работа** | | | |
| Сентябрь, апрель | 1 – 11 кл. | День здоровья и спорта | Учитель физкультуры, учитель ОБЖ |
| В течение года | 5 – 11 кл. | Участие в школьных, районных спартакиадах по разным видам спорта  День туриста (экскурсии по заданным маршрутам) | Учитель физкультуры |
| «Папа, мама, я – спортивная семья» | Учитель физкультуры |
| **Родительские собрания** | | | |
| Октябрь |  | «Проблемы детей – наши общие проблемы, нам их решать совместно» | Директор школы |
| Декабрь |  | «Предупредить – значит спасти» | Зам.директора по ВР |
| Март |  | «Детский суицид» | Классные руководители |
| Каждую четверть |  | Заседания «Совета профилактики» | Замдиректора по ВР, психолог, соц. педагог |
| Апрель | 1–11 кл. | Профилактика вредных привычек у ребенка | Классные руководители |
| **Другие формы работы** | | | |
| В течение года |  | Просмотр видеофильмов по профилактике вредных привычек: «Дымок сигареты», «У последней черты», «На острие иглы» и т.д. | Классные руководители |
| В течение года |  | Рейды в неблагополучные семьи и семьи «трудных подростков | Кл. руководители, инспектор КДН, администрации с\п |
| В течение года | 5–7-е кл., 8–11-е кл. | Игра «Спорные утверждения» Игра «Степень риска» | Классные руководители |
| **Примерная тематика классных часов и бесед по пропаганде здорового образа жизни** | | | |
| В течение года | 1 – 2 класс | Чистые руки – чистое тело смело берись за любое дело | Классный руководитель |
| Режим дня |
| Подвижные игры во время перемен |
| Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься |
| Укусы насекомых |
| В течение года | 3 – 4 класс | Что, значит, быть здоровым человеком | Классный руководитель |
| Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен |
| Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы. |
| Говорим мы вам без смеха - чистота залог успеха |
| Питание – основа жизни |
| В течение года | 5 класс | Шалости и травмы | Классный руководитель |
| Режим дня школьника |
| Безопасное поведение в школе во время уроков и во время перемен. |
| Сам себе я помогу и здоровье сбер*егу* |
| Как защититься от простуды и гриппа |
| В течение года | 6 класс | О вреде табачного дыма | Классный руководитель |
| Правильное питание – залог здоровья |
| Безопасность поведения в школе |
| Вредные привычки |
| Поведение в экстремальной ситуации |
| В течение года | 7 класс | Предупреждение заболеваний | Классный руководитель |
| Гигиена тела |
| Личная безопасность поведение в экстремальной ситуации |
| Здоровый образ жизни |
| Как сохранить здоровье |
| В течение года | 8 – 9 класс | Как не стать наркоманом | Классный руководитель |
| Рецепты народной медицины при простудных заболеваниях |
| Инфекционные заболевания и иммунитет подростка |
| Употребление психоактивных веществ как слабость воли, болезнь |
| Бытовой и уличный травматизм |
| В течение года | 10 – 11 класс | Выход есть: живи без вредных привычек | Классный руководитель |
| Гигиена тела – основа здорового образа жизни |
| Поведение в экстремальных ситуациях |
| Нравственное здоровье |
| Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека |

**Планируемые результаты**

1. Готовность ведения здорового образа жизни.  
2. Занятость детей во внеурочное время (кружки, секции и т. д.).  
3. Снижение заболеваемости, устойчивость к стрессовым ситуациям, сохранение и укрепление здоровья школьников.  
4. Наличие навыков противодействия наркомании, решение жизненных проблем, поиск, восприятие и оказание социальной поддержки в сложных жизненных ситуациях себе и другим, принятие ответственности за собственное поведение, эффективность открытого общения.

5.Создание методической копилки по проблеме ЗОЖ.