

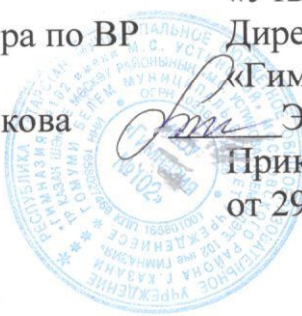
«Рассмотрено»
Руководитель МО

 Н.П.Тулбаева
Протокол №1 от
29.08.2024 год

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР

 Н.В.Анненкова
29.08.2024 год

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Гимназия №102»
 Э.Ф. Тахавиева
Приказ № 172
от 29.08.2024год



ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования детей

«Самостоятельные дети»

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Тулбаева Н.П.

Оглавление.

1. Оглавление	стр. 2
2. Пояснительная записка.....	стр. 3
3. Цели и задачи программы.....	стр.5
4. Учебно-тематический план.....	стр.9
5. Содержание изучаемого курса.....	стр.10
6. Методическое обеспечение.....	стр. 15
7. Календарный учебный график.....	стр.16
8. Список литературы.....	стр.21

Пояснительная записка

*Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.
От здоровья и жизнерадостности детей зависит духовная
жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*

В.А. Сухомлинский

Нестабильность социально-экономической и политической жизни страны и как следствие стрессы, риск, невозможность четко представить и спланировать будущее, влияют на то, что у значительной части взрослого населения отсутствует уверенность в завтрашнем дне, нет чувства удовлетворенности жизнью. Такая ситуация отрицательно сказывается на уровне воспитанности детей. Воспитанию в семьях уделяется недостаточно внимания, времени и усилий, что толкает подростков на путь ухода от непонятной и нестабильной реальности в иллюзорный мир посредством использования различных психоактивных веществ (ПАВ). Эти вещества воздействуют на центральную нервную систему человека и приводят к изменению состояния сознания. Их длительное применение является причиной возникновения у личности состояний психологической и физической зависимости.

В последние годы в России употребление психоактивных веществ (ПАВ) приняло характер эпидемии. Определенная часть общества, не найдя в себе силы адаптироваться к социуму, предпочитает уход в наркогенную среду. Уровень наркотизации все больше захватывает детско-подростковые группы

Как следует из большинства социологических исследований и научных публикаций, в России 8 % молодежи периодически употребляют наркотики. ПАВ - это уже часть молодежной субкультуры, привычный элемент досуга.

С каждым годом увеличивается количество детей и подростков, начинающих пробовать различные психоактивные вещества в школьном возрасте. Это явление вызывает тревогу у педагогов и родителей и дает основание для усиления профилактических воздействий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и снижение интереса к психоактивным веществам у учащихся.

Врачи-педиатры, наблюдающие состояние здоровья школьников, а также данные государственной медицинской статистики свидетельствуют о негативных изменениях в организме учащихся в процессе их обучения в школах разного типа.

Неблагоприятные факторы среды действуют в той или иной степени на всех. Однако подвержены заболеваниям, возникновению зависимости далеко не все, находящиеся в сходных условиях. Значит дело в самой личности, которая либо определенным образом противостоит отрицательным влияниям, либо не может им противостоять. И тогда идет по пути наименьшего сопротивления трудностям, позволяя себе употреблять психоактивные вещества, которые якобы уменьшают насущную

проблему, стоящую перед личностью, либо же дают ощущение радостной эйфории в череде серых жизненных будней.

Качествами, необходимыми и достаточными для устойчивости перед наркогенным соблазном, может обладать только здоровая во всех смыслах личность. Поэтому одной из главных задач профилактики вредных привычек является формирование здорового образа жизни.

Первичная профилактика призывает ребят к пониманию личной ответственности за свое здоровье и происходящие в жизни события, поощряет подростков вести здоровый образ жизни.

Наркомания входит в число очень важных проблем нашей современности. Основные социальные причины, влияющие на приобщение подростков к наркотикам чаще всего следующие:

- одиночество, неустроенность, жизненные проблемы;
- особенности подросткового возраста;
- неблагополучие в семье;
- проблемы в школе;
- доступность наркотиков.

Отклоняющееся от нормы поведение может быть следствием нижеследующих обстоятельств, присутствующих в жизни подростка:

- социальной незрелости личности;
- физиологических особенностей организма;
- стремления испытать новые ощущения;
- любопытства;
- недостаточной способности к прогнозированию последствий своих действий;
- повышенного желания независимости.

Положительными качествами, способствующими подрастающей личности не употреблять ПАВ и быть здоровой, являются: эмоциональная устойчивость; сформированность волевых усилий; нравственная воспитанность; межличностная адаптация; сформированность ценностных ориентации; осознанность мотивационно-потребностной сферы.

Вышеперечисленные показатели, препятствуют влияниям отрицательных факторов среды на личность. Их возможно и необходимо развивать у подрастающей личности, вовлекая ее в разные виды педагогически организованной активности. Основным институтами, создающими условия для такой активности, являются:

- семья,
- система образовательных учреждений,
- система учреждений дополнительного образования

Цель программы:

формирование у детей и подростков навыков потребности в здоровом образе жизни, нравственности, морально устойчивой позиции в обществе.

Задачи программы:

- формирование представления об опасности наркотизации для физического и социального здоровья человека;
- развитие у детей и подростков умения оценивать свои действия и поступки, прогнозировать их возможные результаты, формирование представления о личной ответственности за своё поведение;
- развитие ценностного отношения к своему здоровью, готовности заботиться и укреплять здоровье;
- развитие навыков эффективной социальной адаптации у детей и подростков;
- развитие сферы интересов и увлечений у детей и подростков;
- активизировать личностный потенциал у детей;
- развитие сотрудничества школы и семьи учащихся, формирование единого воспитательного пространства, в котором осуществляется педагогическая профилактика развитие и укрепление внутрисемейных связей учащихся и их родителей

Реализация программы

Программа ориентирована на профилактические действия, направленные на формирование здоровья школьников, активизацию личностного потенциала детей и подростков для пропаганды здорового образа жизни среди сверстников.

Работа по программе « SaMoСтоятельные дети» осуществляется с детьми в возрасте 13-17 лет 2 раза в неделю по 2и 2,5 часа. Программа рассчитана на 144 часа в год .

Представленная в программе воспитательная модель охватывает различные стороны жизни детей и подростков: отношения со сверстниками и взрослыми, увлечения и досуг, взаимодействие с членами семьи, планы на будущее и т.д.

Программа включает мероприятия:

- тематические,
- информационно-просветительские,
- культурно-развлекательные,
- развивающие .

Обязательным условием работы по программе является заключение контракта с каждым участником, где самостоятельно выбираются и вписываются собственноручно те запреты, которые для себя определяют как «вредные привычки».

Формы и методы работы:

- Лекция.
- Беседа.
- Тренинги и упражнения тренингового характера.
- Мозговой штурм.
- Арт-терапия.
- Ролевая игра.
- Рефлексия опыта, полученного на занятиях.
- Составление информационных газет ,комиксов, стикеров, агит-листочков.
- Решение ситуационных задач.
- Дискуссии.
- Занятие "вопрос - ответ".
- Круглые столы.
- Театрализованные представления.

- Проведение акций, посвященных ЗОЖ, Международным дням борьбы ВИЧ/СПИД, отказа от курения, памяти жертв СПИДа и др.
- Соревнования по различным видам спорта.
- Просмотр фильмов .
- Демонстрация информационных стендов, плакатов.
- Групповые занятия по развитию коммуникативных навыков
- Групповые занятия по профилактике асоциального поведения с основами правовых знаний
- Групповые занятия, направленные на помощь в достижении позитивных жизненных целей.

Рефлексия работы в данном направлении.

Программа предусматривает деятельность субъектов профилактики в нормативно-правовом, информационно-аналитическом, психолого-педагогическом и организационном направлениях.

Взаимодействие с социальными институтами и учреждениями города .

Основные принципы реализации данной программы:

- Возрастная адекватность (предлагаемые формы работы должны носить соответствующий психологическим особенностям детей характер).
- Системность (ранняя профилактика наркотизма является частью общего процесса воспитания учащихся).
- Модульный характер (программа реализуется в рамках направлений деятельности школы).
- Включение в работу по программе взрослых членов семьи учащихся.
- Принцип "запретной информации" (детям не сообщаются сведения, способные побуждать интерес к тем или иным аспектам наркотизма)

Ожидаемые результаты:

1. Уменьшение факторов риска употребления алкоголя, табака и наркотиков и других факторов, ведущих к нездоровому образу жизни.
2. Овладение детьми и подростками здоровыми жизненными навыками.
3. Адекватная самооценка.
4. Установление здоровых про-социальных связей (коммуникативные способности).
5. Способность решать проблемы.
6. Способность осознавать, программировать и контролировать собственное поведение.
7. Увеличение знаний о влиянии алкоголя, табака, легальных лекарств и нелегальных психоактивных средств на семью и общество, на физическую, эмоциональную, духовную и интеллектуальную сферы индивида.
8. Увеличение знаний о здоровых жизненных навыках и практическое их применение.
9. У подростков снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
10. Сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
11. Выработаются позитивные жизненные цели и мотивация к их достижению.
12. Повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение.
13. Будут созданы условия для формирования у подростков антинаркотической установки.

Оценка эффективности программы:

- снижение числа детей школьного возраста, допускающих первую пробу психоактивных веществ.
- снижение уровня правонарушений, совершаемых несовершеннолетними,
- улучшение состояния здоровья учащихся.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Всего часов
1.	Знакомство школьников с проектом «СамоСтоятельные дети».Подписание контракта.	2 часа	2 часа	4часа
2.	Сегодня в моде здоровый образ жизни. Игры на сплочение коллектива.	12часов	7 часов	19 часов
3.	Физическая активность как способ сохранения здоровья.	2 часа	11часов	13 часов
4.	Наглядные пособия, как форма агитации по ЗОЖ.	4 часа	22 часа	26 часов
5.	Культурно- массовые мероприятия, как форма агитации по ЗОЖ.	2 часа	14 часов	16 часов
6.	Акции по ЗОЖ.	10 часов	34 часа	44 часа
7.	Проект по ЗОЖ.	2 часа	18 часов	20 часов
8.	Правовая грамотность , как форма профилактики ЗОЖ.	2 часа		2 часа
Итого				144 часа

Содержание изучаемого курса.

I. Проект «SaMoСтоятельные дети».

1. Знакомство с проектом.

Возникновение проекта.

Цели и задачи проекта.

Методы и формы работы.

2. Контракт. Работа над контрактом. Подписание.

II. Сегодня в моде здоровый образ жизни.

1. Здоровье.

2. Здоровый образ жизни.

3. Составляющие ЗОЖ:

- отказ от вредных привычек,
- двигательная активность,
- закаливание,
- правильное питание,
- режим дня,
- личная гигиена,
- умение управлять эмоциями.

4. Вредные привычки , их воздействие на здоровье,

- курение,
- алкоголь и энергетические напитки,
- наркотические и психотропные препараты.

5. Игры на создание положительного микроклимата в коллективе.

6. Игры на сплочение коллектива.

III. Физическая активность как способ сохранения здоровья.

1. Положительное влияние физической активности на:

- мышцы,
- дыхание,
- вестибулярный аппарат,
- осанку, координацию,
- эмоциональное состояние.

2. Формы физической активности:

- спорт, виды спорта,
- танцы, танцевальные жанры,
- активные игры, виды игр.

3. Разработка и проведение мероприятий:

- спортивные соревнования, эстафеты,
- флэшмоб,
- активные игры.

IV. Наглядные пособия как форма агитации по ЗОЖ.

1. Понятие наглядной агитации.

2. Виды наглядных пособий:

- газета,
- плакат,
- листовка,
- брошюра,
- комикс,
- стикер.

3. Требования к наглядной агитации по ЗОЖ:

- актуальность,
- доходчивость,

- убедительность,
- художественная выразительность ,
- позитивность.

4. Изобразительно- выразительные средства наглядной агитации:

- образ,
- композиция,
- пропорции и масштаб,
- текст,
- цветовое решение .

5. Изготовление наглядной агитации по ЗОЖ.

6. Презентация.

V. Культурно- массовые мероприятия как форма агитации по ЗОЖ.

1. Агитбригада.

2. Принципы жанра:

- творчество,
- нравственность,
- злободневность,
- целостность.

3. Стили выступления:

- разговорный
- песни,
- частушки,
- стихи,
- танцевальные композиции,
- сценки.

4. Работа над созданием агитбригады. Разработка сценария. Репетиция. Подбор музыки . Выступление. Обсуждение.

VI. Акции по ЗОЖ.

1. Акция по ЗОЖ.
2. Определение цели и задач.
3. Определение аудитории и места проведения.
4. Разработка сценария.
5. Разработка мероприятий.
6. Изготовление агитационных пособий.
7. Репетиция.
8. Проведение акций.
9. Подведение итогов.
10. Участие в республиканских, городских, школьных акциях.

VII. Проект по ЗОЖ.

1. Принципы создания проекта:
 - презентация организации,
 - проблема (актуальность),
 - цель,
 - задачи,
 - стратегия, методы,
 - рабочий план,
 - оценка выполнения,
 - бюджет.
2. Работа над созданием проекта.
3. Осуществление проекта.
4. Подведение итогов.
5. Презентация.

VIII. Правовая грамотность как форма профилактики ЗОЖ.

1. Изучение понятий:
 - правила,
 - право,
 - обязанности,
 - закон,
 - правонарушение.

2. Виды ответственности:

- гражданская ,
- административная,
- уголовная.

3. Права человека.

4. Правила здорового образа жизни.

5. Правила безопасной жизнедеятельности.

6. Знакомство с Законом о наркотических средствах и психотропных веществах.

Методическое обеспечение.

1. Методическое пособие для учителей «Все цвета, кроме черного».
2. Учебно- методическое пособие для учителей 1-11 классов «Здоровье» под редакцией Н.В.Касаткина и Л.А. Щеплягиной.
3. «Психологическое сопровождение программы «Здоровье». Авторы : Т.П.Константинова, И.А. Паршутин.
4. «Вопросы здоровья в курсе истории с5 по 11 класс. Методическое пособие для учителей.» Авторы: А.С. Митькини А. Е. Неудахина.
5. «Предупреждение употребления алкоголя и наркотиков в школе ». Авторы: Касаткин Н.В., Паршутин И.А., Митькин А.С.,Константинова Т.П.,Тихомирова А.В., Огурцов П.П.
6. «Программа профилактики курения в школе». Авторыб Касаткин В.Н., Паршутин И.А.,Рязанова О.Л.,Константинова Т.П.
7. «Предупреждение насилия в школе». Авторы: Касаткин Н.В., Константинова Т.П., Манелис Н.Г.и др

Материально-техническое обеспечение.

В школе имеется оборудованный спортивный зал, медицинский кабинет .Работает кабинет педагога- организатора, кабинет психолога.

В школе функционирует , библиотека для выполнения творческих, проектных, исследовательских работ. Также имеется актовый зал.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов в теории	Кол-во часов практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Поведение в общественных местах.	Беседа	2,5		2.5	Опрос
2.	Знакомство с проектом.	Беседа Просмотр видеороликов, презентаций	2		2	Опрос
3.	Роль положительного микроклимата в коллективе	Игра Занятие с элементами тренинга		2,5	2.5	Опрос
4.	Контракт в проекте «SMS дети ».	Дискуссия		2	2	Опрос
5.	Правила жизни.	Занятие «Вопрос-ответ»	2,5		2.5	
6.	Вредные привычки и их последствия.	Лекция	2		2	Тест
7.	Почему мне не нужны алкоголь и наркотики.	Мозговой штурм, Изготовление стикеров, комиксов	2	2	4	Беседа
8.	Акция «Поделись улыбкой».	Проведение акции		2.5	2,5	Беседа
9.	«Человек, продли свой век!».Агитбригада.	Репетиция		2	2	Беседа
10.	«Человек, продли свой век!».Агитбригада.	Театрализованное выступление		2	2	
11.	Здоровье и спорт.	Круглый стол	2		2	Опрос

12.	«Алкоголь- наш общий враг».	Изготовление листовок		2	2	Беседа
13.	Акция «Здоровая пробежка».	Соревнование по бегу		2	2	Беседа
14.	Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье женщины.	Лекция	2		2	Тест
15.	Здоровая мама- здоровый ребенок.	Мозговой штурм	2		2	Беседа
		Сбор материала		2	2	Опрос
		Изготовление стикеров, газеты		2	2	Беседа
16.	Акция «Здоровая мама- здоровый ребенок».	Проведение акции		2.5	2,5	Беседа
18.	Наркомания- шаг в бездну.	Лекция	2		2	Опрос
19.	ВИЧ-инфекция и твоя безопасность.	Лекция	2		2	Опрос
20.	Профилактика ВИЧ.	Изготовление листовок		2	2	Беседа
21.	Танцы и спорт как способ сохранения здоровья.	Репетиция		2,5	2,5	Беседа
22.	Республиканская акция «Количество свечек зависит от тебя»	Конкурс		4	4	Беседа
23.	Акция «Количество свечек зависит от тебя»	Проведение акции Флешмоб		4	4	Беседа
24.	«Улыбайся!» Роль положительных эмоций в формировании ЗОЖ.	Групповое занятие		2	2	Опрос
25.	Искусство и творчество как альтернатива вредных привычек.	Лекция		2	2	Опрос

26.	Я и искусство.Работа над акцией «Здоровый Дед Мороз».	Мозговой штурм		2	2	Беседа
		Репетиция		4	4	Беседа
27.	Акция «Здоровый Дед Мороз».	Акция		4	4	Беседа
28.	ЗОЖ и Я. Инициативы,направленные на формирование ЗОЖ.	Лекция	2		2	Опрос
29.	Виды проектов.	Лекция	2		2	Опрос
30.	Робота над проектом.	Мозговой штурм		2	2	Опрос
		Сбор материала		2	2	Опрос
		Создание проекта		6	6	Беседа
31.	«Планета Молодых» Конкурс проектов.	Презентация		4	4	Беседа
32.	Школа актива.	Групповые занятия		4	4	Беседа
33.	Подвижные игры как способ сохранения здоровья.	Групповое занятие		2	2	Тест
34.	«Игры нашего двора».	Игровое занятие		2	2	Беседа
35.	Акция «Яркая здоровая зимушка-зима».	Проведение акции		2	2	Беседа
36.	Газета-агитатор, пропагандист, организатор.	Лекция	2		2	Опрос
37.	Требования к созданию газеты.	Мозговой штурм		2	2	Беседа
		Работа редколлегии		4	4	Беседа

38.	«Без права на ошибку» презентация.	Конкурс		2	2	Беседа
39.	«Знаешь ли ты закон?» Занятие по знанию «Закона о психотропных и наркотических веществах».	Лекция	2		2	Тест
40.	«Даже не пробуй!»	Мозговой штурм		2	2	Беседа
		Изготовление стикеров, листовок		2	2	Беседа
41.	Акция «Будь готов! Скажи нет!»	Акция		2,5	2,5	Беседа
42.	«Витамины и здоровье»	Лекция	2		2	Тест
		Мозговой штурм		2	2	Опрос
		Изготовление комиксов, плакатов		2	2	Беседа
43.	Акция «Витаминка»	Акция		2,5	2,5	Беседа
44.	«Мое здоровье- здоровье планеты».	Круглый стол	2		2	Беседа
45.	«Я веду здоровый образ жизни»	Самопрезентация		2	2	Беседа
		Изготовление стикеров, плакатов		2	2	Беседа
46.	Акция «Быть здоровым модно».	Акция		2	2	Беседа
47.	«Курение и его последствия».	Лекция	2		2	Опрос
48.	«Курение-опасное увлечение».	Мозговой штурм		2	2	Беседа
		Изготовление агит- листочков		2	2	Беседа

49.	Акция «Россия без табака».	Акция		2	2	Беседа
50.	«Я выбираю интересную жизнь».	Итоговое занятие	2		2	Беседа
Итого					144 часа	

Литература:

1. Аронов Д.М. Твой и наш враг. М.: Физкультура и спорт, 2012
2. Блажнова О.В. Диагностические технологии в работе социального педагога. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок", раздел "Социальная педагогика"
3. Гавриков В.А., Гавриков Н.А. Мудрое слово о здоровье. Краснодар, 2009
4. Дьяченко М.И. и др. Краткий психологический словарь. Мн.: 1999
5. Калмыков В.Т. Откровенный разговор. М.: Просвещение, 1998
6. Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников. Мн.: Народная асвета, 2012
7. Лебедева Н.Т. Формирование здорового образа жизни. МН.: УП «ИВЦ Минфина», 2011
8. Макарова Т.В. Программное обеспечение здоровьесберегающей деятельности. Журнал "Классный руководитель", №5, 2013
9. Моторина Л. Организация здоровьесберегающей деятельности. Журнал "Воспитание школьников", №10, 2011
10. Педагогическая профилактика наркотизма школьников 7—9 классов
11. «Педагогическая профилактика наркотизма школьников 10—11 классов»
12. Подобед С. Программно-целевой подход в решении проблемы преодоления наркотической зависимости у детей. Журнал "Воспитание школьников", №9, 2007
13. Пономаренко Л.П. Белоусова Р.В. Психология. Ч.1-2. М.: Владос, 2001
14. Родионов В.А. и др. Я и другие. Ярославль: Академия развития, 2014
15. Сизанов А.Р. Уроки нравственности. М.: Просвещение, 2013
16. Тищенко О.И. Программа "Школа-территория здоровья". Журнал "Классный руководитель", №4, 2010
17. Ураков И.Г. Алкоголь- личность и здоровье. М.: Медицина, 2012