

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Костровская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
протокол №1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.08.2024 г. № 1-109
директора МБОУ «Костровская СОШ»
Рыльского района Курской области
М.П. Мешкова/



Программа ЗОЖ для 5-10 классов

Педагог-психолог

Велюханова Елена Федоровна

2024 г

Пояснительная записка

Здоровье людей относится к числу главных проблем, то есть тех, что имеют жизненно важное значение для всего человечества. Проблема снижения уровня здоровья населения в России в новом тысячелетии стоит чрезвычайно остро. Особую тревогу вызывает ухудшение здоровья подрастающего поколения.

Нельзя рассматривать здоровье как элементарное отсутствие физических дефектов или болезней у человека. Устав всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) трактует понятие «здоровье» как «состояние полного социального и духовного благополучия».

А что значит быть здоровым для ребенка? Это значит – развивать в гармонии свои физические и духовные силы, обладать выносливостью и уравновешенностью, уметь противостоять действию, как неблагоприятных факторов внешней среды, так и своего внутреннего мира.

Здоровье ребенка формируется под влиянием совокупности социальных, экономических, природных и генетических факторов. Одним из важных направлений в воспитательном процессе – совершенствование работы по укреплению здоровья, активизации мыслительной и двигательной деятельности и в целом по формированию культуры здоровья детей.

Исходя из вышесказанного, обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного общества.

Цель программы

создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Задачи программы

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;

- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;

Основные принципы программы:

- принцип гуманизации – высшей ценностью является ребенок и его здоровье (Конвенция о правах ребенка, 1998 год);
- принцип единства познания, переживания и действия позволяет обеспечить становление многогранных отношений ребенка с окружающей средой и ценностного отношения к здоровью;
- принцип диалогизации предполагает субъект – субъектный характер отношений между взрослым и ребенком, результатом которых является сотрудничество, сотворчество в направлении здоровьесбережения.

Программа «Уроки здоровья» рассчитана на 18 часов занятий с детьми от 11 до 17 лет. Занятия проводятся в течение учебного года один раз в неделю.

Структура программы состоит из двух блоков (5-6 класс и 7-10 класс) и может варьироваться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Блок 5-6 класс направлен на формирование у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Блок 7-10 класс направлен на овладение знаниями о правильном образе жизни, формирование здоровых установок и навыков ответственного

поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам (курение, употребление алкоголя, наркотиков).

Механизм реализации программы включает в себя проведение теоретических и практических занятий, диспутов, КВН, викторин, выступлений агитбригад, уроков – тренингов.

Программа обеспечена комплектом необходимого дидактического материала.

Результатом работы по программе «Уроки здоровья» является сформированность ответственного ценностного отношения к здоровью. Оно включает:

- отношение к здоровью как к ценности;
- формирование представления о себе как о здоровом человеке;
- способность использовать в повседневном поведении полученную информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья;
- конкретные привычки здорового образа жизни.

Результаты могут быть представлены в форме коллективных выставок работ детей, открытых мероприятий, итоговых занятий, участия в конкурсах, марафонах.

За достигнутые положительные результаты могут иметь место моральные (словесные одобрения) поощрения. По результатам учебного года лучшие воспитанники на итоговой общешкольной линейке награждаются почетными грамотами, благодарностями.

Программа реализуется на основе источников, указанных в списке литературы.

Содержание

5-6 классы

Тема 1. Здоровье и укрепляющие его факторы. (1 ч.)

Форма проведения: беседа.

Цель: ввести понятие здоровья как фактор, определяющий благополучие и долголетие человека.

Основные понятия: здоровье, болезнь, группа здоровья, гиподинамия.

Тема 2. Сон - лучшее лекарство. (1ч.)

Значение сна. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Оздоровляющий сон-релаксация.

Форма проведения: беседа.

Цель: сформировать представление о необходимости полноценного сна.

Тема 3. Модно быть здоровым. (1ч.)

Форма проведения: спортивно – валеологическая игра.

Цель: содействовать активному отдыху, укреплению здоровья и физическому развитию детей, ориентировать их на здоровый образ жизни.

Тема 4. Осанка - стройная спина. (1ч.)

Форма проведения: беседа.

Цель: привлечь внимание к формированию правильной осанки, углубить знание в данной области.

Основные понятия: сколиоз, здоровье, стройность, красивая фигура.

Тема 5. За здоровый образ жизни. (1ч.)

Форма проведения: выступление агитбригады.

Цель: формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Тема 6. Здоровый час. (1ч.)

Здоровье и окружающая среда. Элементы закаливания. Режим дня. Зарядка. Самоанализ и коррекция своего поведения в направлении здоровьесбережения.

Форма проведения: беседа.

Цель: формирование у детей чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Тема 7. Ближе к природе.(3ч.)

Форма проведения: поход.

Цель: формировать элементарные навыки туризма. Воспитывать бережное отношение к природе.

Тема 8. Весёлые старты.(1ч.)

Форма проведения: спортивная игра.

Цель: укрепление физического здоровья детей, повышение эмоционального настроения.

Тема 9.Здоровый человек(1ч.)

Форма проведения: конкурс рисунков

7-10 класс

Тема 1. Привычки и здоровье. (1ч.)

Форма проведения: беседа.

Цель: сформировать представление у ребенка о полезных и вредных привычках.

Основные понятия: здоровый образ жизни, зарядка, режим дня, наследственность, волевые качества

Тема 2. Курение опасное увлечение. (1ч.)

Форма проведения: беседа.

Цель: ознакомить с отрицательными последствиями курения, развивать умение вести дискуссию, пропагандируя здоровый образ жизни.

Основные понятия: никотин, туберкулёз, пассивный курильщик, рак легких.

Тема 3. Профилактика курения. (1ч.)

Проведение теста Люшера. Мозговой штурм. Создание отрицательного имиджа образа курящего.

Форма проведения: урок - тренинг.

Цель: формирование у детей стойкого неприятия курения, негативного имиджа курящего человека.

Тема 4. Алкоголь и его последствия. (1ч.)

Форма проведения: беседа.

Цель: познакомить с историей появления алкоголя осознать пагубность пристрастия к алкоголю, подвести к выводу об опасности употребления спиртных напитков.

Основные понятия: алкоголизм, алкогольное опьянение, цирроз печени, деградация личности.

Тема 5. Профилактика алкоголизма. (1ч.)

Проведение теста Люшера. Социальные последствия алкоголизма. Признаки формирования болезни.

Форма проведения: урок - тренинг.

Цель: формирование у детей стойкого неприятия алкоголя и потребности в здоровом образе жизни.

Тема 6. Курить выпивать - себя убивать. (1ч.)

Форма проведения: выступление агитбригады.

Цель: пропаганда здорового образа жизни.

Тема 7. Правила жизни. (1ч.)

Форма проведения: диспут.

Цель: подвести детей к мысли о необходимости жить по определенным правилам, познакомить с конкретными примерами успешной жизни, с

духовными потребностями человека. Продолжить развитие дискуссионных умений.

Основные понятия: цель в жизни, сознание, мечта, поступки, дружба.

Тема 8. Здоровый образ жизни. (1ч.)

Форма проведения: конкурс рисунков.

Цель: формирование позиции здорового образа жизни, развитие творческих способностей.

Тема 9. Умей сказать нет. (1ч.)

Форма проведения: занятие - упражнение.

Цель: развитие способности контролировать свое поведение, отработка поведения говорить «нет!»

Основные понятия: характер человека, сила воли, выдержка.

Тематическое планирование

	5-6 классы	кол- во часов	сроки
1.	«Здоровье и укрепляющие его факторы»	1	сентябрь
2.	«Сон лучшее лекарство»	1	октябрь
3.	«Модно быть здоровым»	1	ноябрь
4.	«Осанка - стройная спина»	1	декабрь
5.	«За здоровый образ жизни»	1	январь
6.	«Здоровый час»	1	февраль
7.	«Ближе к природе»	1	март
8.	«Вредные привычки»	1	апрель
9	Конкурс рисунков «Здоровый человек»	1	май
	7-10 класс		
1.	«Привычки и здоровье»	1	сентябрь
2.	«Курение опасное увлечение»	1	октябрь
3.	«Профилактика курения»	1	ноябрь
4.	«Алкоголь и его последствия»	1	декабрь
5.	«Профилактика алкоголизма»	1	январь

6.	«Курить, выпивать -себя убивать»	1	февраль
7.	«Правила жизни»	1	март
8.	«Здоровый образ жизни»	1	апрель
9.	«Умей сказать нет»	1	май
	Итого	18	

Список литературы

- 1.Александров А.А., Александрова В.Ю. Профилактика курения: роль и место психолога //Вопросы психологии.- М., 1999. - № 4. – С. 35-42.
2. Бенюмов В. М., Костенко О. Р., Флоренсова К. М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков: Пособие для учителя. – К., 1989.- 305 с.
3. Бойко А. Ф. Как бросить курить.- М., 2003. 270 с.
4. Влияние школьного обучения на состояние здоровья детей и подростков.- Нижний Новгород, 1991.- 203 с.
5. Дерекляева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.- М.: ВАКО, 2004.- 186 с.
6. Деларю В. В. Губительная сигарета.- М., 2003.- 234 с.
7. Ильин Е. П. мотивация и мотивы.- СПб.. 2000.- 187 с.
8. Классный час играючи. Выпуск 4 // - М.: ТЦ Сфера,2004.- 88 с.
9. Классные часы в 5-7х классах. Под ред. Сибирцовой Г. Н. Изд. 4-е.- Ростов н/Д : Феникс,2005.- 164 с.
10. Колесов Д. В. Предупреждение вредных привычек у школьников.- Мн., 1987.- 345 с.
11. Курение и здоровье: Издание Международного агентства по изучению рака.- М., 1989.- 340 с.
12. Лалаянц К. Дорогое удовольствие (о курильщиках) // Наука и жизнь.- 1996.- № 10. –с. 80-83.
13. Лебедева Н. Г. Школа и здоровье учащихся.- Мн.,1998.- 208 с.
14. Модно быть здоровым. Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья.- Йошкар – Ола: Педаг.инициатива, 2004.- 63 с.
15. Матвеев В. Ф., Гройсман А. Л. Профилактика вредных привычек у школьников: Книга для учителя.- М., 1987.- 356 с.
16. Науманн Ф. Курение без вреда для здоровья / Пер. с нем. Н. А. Чупеева.- М., 2001. 296 с.
17. Обухова Л. Л., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.- М.: ВАКО, 2005.- 208 с.
18. Педагогика здоровья / под ред. Касаткина В. Н.- М.: Линка- Пресс, 1998.- 332 с.

19. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / под ред. Березина С. В., Лисницкого К. С.- М.: Изд-во Института психотерапии, 2003.- 182 с.
20. Профилактика и освобождение от табакокурения детей и подростков: Сборник авторских программ и практических рекомендаций для средних учебных заведений / Винда О. В. и др.- Харьков, 2000.- 296 с.
21. Психология и лечение зависимого поведения. / под ред. Даулинга С./ пер. с англ. Муртазина Р. Р.- М., 2000.- 146 с.
22. Сизанов А. Н, Хриптович В. А. Модульный курс профилактики курения. Школа без табака. 5-11 классы, ПТУ. М.: ВАКО, 2006.- 272 с.
23. Сирота Н. А. и др. Профилактика наркомании у детей и подростков.- М., 2001.- 154 с.
24. Сирота Н. А., Ялтонский В. М., Хажилина И. И., Видерман Н. С. Профилактика наркомании у подростков: от теории к практике.- М.: Генезис, 2001.- 175 с.
25. Сизанов А. Н. и др. Жизнь без табака. Мн. : Асобны Дах, 2001.- 350 с.
26. Ураков И. Г. Алкоголь : личность и здоровье. М.: Медицина, 1986.- 314 с.
27. Хриптович В. А. Психолого – педагогические основы обучения школьников здоровому образу жизни // Психолог года: Материалы, посвященные Первому республиканскому профессиональному конкурсу / Редкол.: Я. Л. Коломинский и др. – Мн., 2001.- 386 с.
28. Шапиро Б М и др Здоровый образ жизни : Пособие для учителя / Б. М. Шапиро, Л. Н. Башмакова, Г. Н. Курманова. – Бишкек, 1999. – 293 с.
29. Ягодинский В. Н. школьнику о вреде никотина и алкоголя. Кн. для учащихся. – 2-е изд., перераб. – М., 1986. 264 с.

