

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8» с. Маньчское**  
356701, РФ, Ставропольский край, Апанасенковский район, с. Маньчское, ул. Ленина, 50.  
тел: 8 (86555) 65-2-40, 65-2-25. тел/факс: 8 (86555) 65-2-40

E-mail: [school8ap@yandex.ru](mailto:school8ap@yandex.ru), <http://www.26314-sosh8-manicheskoe.edusite.ru>

Лицензия РО № 039839 рег. № 2697 от 17.02.2012 г., Свидетельство о государственной аккредитации 26АО2 № 0000178 рег. № 2406 от 25.03.2015 г. ИНН- 2602004655, БИК- 040702001, КПП- 260201001, ОГРН- 1022602621975, ОКОНХ- 92310, ОКПО- 51968140

**Утверждаю»**  
Директор МКОУ СОШ № 8  
с. Маньчское  
Лазырин А.В.  
Приказ № 134 от «01» сентября 2022 г.



**«Согласовано»**  
Заместитель директора школы  
по УВР МКОУ СОШ № 8  
с. Маньчское  
\_\_\_\_\_ Колесникова Т.А.  
31 августа 2022 года

**«Принято»**  
Педагогический совет  
МКОУ СОШ №8 с. Маньчское  
Протокол №1 от 31 августа 2022 года

**Комплексная программа по оздоровлению обучающихся и формированию  
навыков здорового образа жизни  
«Школа-территория здоровья и без наркотиков»  
на 2022-2027 гг.**

с.Маньчское  
2022 г

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p>Наименование документа</p>	<p>Комплексная программа по оздоровлению обучающихся и формированию навыков здорового образа жизни «Школа-территория здоровья и без наркотиков» на 2022-2027 гг. Рассчитана на 5 лет.</p>
<p>Обоснование разработки Программы</p>	<p>Конвенция о правах ребёнка Конституция РФ Федеральный закон “Об образовании” Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» от 13.01. 2001 №1-ФЗ с изм. на 07.07. 2003г. Федеральный закон Об ограничении курения табака от 29.06.2001г. Федеральный закон о наркотических средствах и психотропных веществах. Кодекс РФ об административных правонарушениях ;</p>
<p>Цель Программы</p>	<p>Сохранение и укрепление здоровья обучающихся школы, создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успеха.</p>
<p>Задачи Программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитать у педагогов и обучающихся сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;</li> <li>- Формировать у педагогов и обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;</li> <li>- Пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности через план реализации программы;</li> <li>- Изменить отношение к вредным привычкам и сформировать личной ответственности за свое поведение;</li> <li>- Повысить уровень правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;</li> <li>- Обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения;</li> <li>- Создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся.</li> </ul>

Заказчик Программы	Администрация МКОУ СОШ № 8 с.Манычское
Исполнители, соисполнители Программы	Социальный педагог, заместитель директора по ВР, педагог-психолог, классные руководители, медицинский работник.
Ожидаемые результаты,	Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей; Повышение уровня профилактической работы; Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
Сроки реализации программы	2018-2023 гг.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью.

Неудовлетворительные показатели состояния здоровья детей и подростков, обучающихся в учебных заведениях, являются актуальной проблемой современности. Неуклонное снижение числа практически здоровых детей, все возрастающий поток детей, страдающих хронической патологией и инвалидов, рассматривается сегодня как национальная трагедия России.

Все чаще звучит термин «школьные болезни» в связи с реально высокой значимостью влияний внутришкольной среды на здоровье обучающихся. Мониторинг состояния здоровья детей в России свидетельствует, что уже на дошкольном этапе численность практически здоровых детей не превышает 10%, у значительной части обследованных детей (70%) имеются множественные функциональные нарушения. В 30-35% школьников имеют хронические заболевания. Первое место занимают отклонения со стороны костно-мышечной системы (нарушения осанки, уплощение стопы, последствия перенесенного рахита). На втором ранговом месте находятся нарушения со стороны органов пищеварения, диагностирующиеся более чем у половины детей. У многих школьников регистрируются отклонения со стороны системы кровообращения, заболевания лор-органов. Отмечены негативные тенденции роста распространенности нарушений нервно-психического здоровья.

Следовательно, сниженный исходный уровень здоровья детей, существенно снижает возможности успешного получения образования. За годы обучения в образовательных учреждениях наблюдается прогрессирующее ухудшение состояния здоровья обучающихся: 70% функциональных расстройств переходят теперь в стойкую хроническую патологию. К окончанию школы в 4–5 раз возрастает заболеваемость органов

зрения и опорно-двигательного аппарата, в 3 раза – органов пищеварения, в 2 раза – число нервно-психических расстройств. Особо следует отметить увеличение в 5 раз числа детей с заболеваниями эндокринной системы и в 2 раза – с заболеванием туберкулезом (по некоторым данным в 10 классе 5,5% детей болеют туберкулезом). К окончанию школы 80% девушек имеют хронические заболевания, которые впоследствии могут повлиять на течение беременности, роды, здоровье новорожденных. Показано, что среди факторов, формирующих здоровье, доля воздействия так называемых «школьных» факторов, в том числе педагогических, составляет 20%, тогда как влияние медицинского обеспечения оценивается лишь 10-15%.

Что же влияет на ухудшение здоровья школьников?

Вредные привычки ( курение, алкоголь, наркотики)

Нарушения режима дня.

Чрезмерная учебная нагрузка, несоответствие учебных программ и методик возрастным и функциональным возможностям обучающихся.

Неправильное питание.

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

В программе по пропаганде здорового образа жизни объединен весь позитивный опыт, накопленный педагогическим коллективом, родителями обучающихся. Только совместная работа классных руководителей, социальных педагогов, психолога, медицинских работников, родителей и различных ведомственных учреждений может дать реальные результаты. Необходимо сопровождать, а не направлять развитие ребёнка, не решать проблемы за детей, а учить их принимать верные решения самостоятельно.

По данным мониторинга можно сделать вывод, что только 51% обучающихся - здоровы. 11% обучающихся с нарушениями осанки, 9%-нарушения кровообращения, 8%-заболевания органов пищеварения, 7%-заболевания органов дыхания, по 3%-снижение зрения, заболевания мочеполовых органов и кариес, и по 1% - заболевания эндокринной системы, нарушение нервной системы, заболевания органов слуха и врождённые болезни.

В качестве положительного фактора можно отметить также, что в школе не наблюдается злоупотребление наркотиками, психоактивными веществами и спиртными напитками. Но, к сожалению, в школе, актуальной остается проблема курения в подростковой среде.

Критическое ухудшение здоровья детей и подростков, всего населения – одна из основных проблем современной системы образования. Сложившаяся ситуация является следствием влияния многих неблагоприятных социально-

экономических факторов, итогом нерешенных педагогических проблем в области сохранения и укрепления здоровья школьников, педагогов, родителей.

Одной из причин такой ситуации является то, что в последние годы с экранов телевидения демонстрируется пьянство, насилие, разврат, «герои» фильмов употребляют наркотики. Негативные телепередачи, видеофильмы, свободный доступ в приобретении табачных изделий, наркотиков, алкогольных напитков губительно влияет на здоровье учащихся, на межличностные отношения в семье, на улице, в школе.

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Даже самая дружная и благоприятная школьная семья не может существовать в отрыве от социальной действительности, для которой распространение наркотиков в среде молодежи и подростков все более и более становится нормой. Детей нельзя оградить от наркотиков, но научить их сознательно отказываться от наркотиков можно и нужно. Поэтому в рамках воспитательной системы школы обязательно предусмотрены мероприятия по формированию здорового образа жизни. Воспитание у ребенка готовности избежать приобщения к одурманиванию невозможно без осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого, по словам российского ученого И.И. Брехмана, состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста.

Именно поэтому, разработанная программа «За здоровый образ жизни», направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование обучающихся. В реализации программы задействованы все участники: администрация, социальный педагог, педагог-психолог, учителя-предметники, медицинский работник и технический персонал.

Программа рассчитана на обучающихся 5-11 классов на пять лет и является документом, открытым для внесения изменений и дополнений. Корректировка программы допускается ежегодно в соответствии с результатами анализа работы всех структур школы.

## ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса

- обновление и пополнение нормативно-правовой базы школы;
- обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности;
- обеспечение здоровьесберегающего режима работы школы;
- организация рациональной системы питания обучающихся;
- обеспечение оптимального режима двигательной активности обучающихся;
- разработка комплекса мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.

### 2. Инструктивно-методическая работа с обучающимися, их родителями и учителями.

- организация семинаров для педагогов школы;
- организация родительского всеобуча;
- конференции, лектории, викторины для обучающихся на валеологические темы;
- проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.

### 3. Учебно-воспитательная работа.

- использование на уроках и во внеурочной деятельности здоровьесберегающих технологий;
- разработка валеологической тематики классных часов;
- организация работы спортивных кружков и секций школы;

### 4. Профилактика и коррекция здоровья.

- организация физкультминуток, зарядки для глаз;
- проведение Дней здоровья;
- проведение спортивно-массовых мероприятий.

### УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ:

Администрация школы;  
Обучающиеся;  
Социальный педагог;  
Классные руководители;  
Учителя – предметники  
Родители;

Медицинские работники;  
Педагог-психолог.

## СПОСОБЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Пропаганда ЗОЖ в урочной деятельности по всем предметам;  
Изучение основ здорового образа жизни на уроках ОБЖ, физкультуры, биологии, химии;  
Использование возможностей элективных курсов для профилактики употребления ПАВ и пропаганды ЗОЖ;  
Использование всеми педагогами школы здоровьесберегающих технологий в процессе урочной и внеурочной деятельности;  
Проведение общешкольных соревнований и спортивных праздников;  
Проведение комплекса мероприятий по пропаганде ЗОЖ и профилактике вредных привычек;  
Урочная и внеурочная деятельность по физической культуре, работа спортивных секций в школе;  
Организация «здорового» досуга школьников, работа кружков и клубов;  
Исследовательская работа. Мониторинги здоровья и здорового образа жизни;  
Профилактика заболеваний у обучающихся и сотрудников школы.

## ЭТАПЫ И СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 5 лет.

1. *Подготовительно-организационный этап 2022-2023 годы* - привлечение всех структур к обсуждению программы и единого плана воспитательной работы по пропаганде здорового образа жизни; распределение обязанностей.
2. *Практический этап 2023-2025годы* - проведение профилактической работы по всем направлениям программы.
3. *Аналитический этап 2026-2027 годы* – анализ работы по программе, выявление результатов и оценка эффективности реализации программы; создание методической копилки.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- использование в воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек, исключение употребления ПАВ;
- наличие у обучающихся основ теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности.

Ресурсы, которыми располагает общеобразовательное учреждение для эффективного решения поставленных задач:

- кадровые (директор, заместители директора по учебно-воспитательной работе, воспитательной работе, социальной работе, психолог, классные руководители, логопед);
- методические (программы объединений дополнительного образования, программы спортивных секций, методическая литература, всеобуч для классных руководителей, обучающихся и родителей, анкеты, диагностические материалы, годовой и четвертные планы спортивно-массовых мероприятий, программы летнего оздоровительного сезона и др.)
- материально-технические ( мультимедийные кабинеты, спортивный зал, кабинет хореографии, стадион, игровая площадка)
- информационные (информационные тематические стенды)

**Система организации контроля** за исполнением Программы осуществляется посредством составления аналитических справок, ежемесячного внутришкольного контроля и итогового анализа программы в конце учебного года, мониторинг результатов реализации программных мероприятий.

**План реализации Комплексной программы по оздоровлению обучающихся и формированию навыков здорового образа жизни «Школа-территория здоровья и без наркотиков» на 2022-2027 гг.**

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные	Ожидаемый результат
Раздел 1. Общие направления (включают защитно-профилактические, компенсаторно-нейтрализующие, стимулирующие здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии)				
1.	Поддержание санитарно-гигиенического режима в школе (световой, тепловой, проветривание, состояние мебели, окон)	В течение года	Администрация	Соблюдение норм СЭС
2.	Эстетическое оформление гимназии (кабинеты, информационные стенды «ЗОЖ», «Правильное питание», оформление стенда «Наши спортивные достижения»)	В начале учебного года	Администрация, классные руководители, учителя-предметники, заместитель директора по ВР	Формирование взаимоотношений с окружающим миром; соответствие требованиям
3.	Рациональное расписание уроков, не допускающее	Начало четвертей	Заместитель директора по УВР,	Соответствие требованиям



	перегрузок			
4.	Организация полноценного горячего питания в школе, пропаганда правильного питания (беседы, информационные стенды, агитлистки)	В течение года	Классные руководители, администрация	Сохранение здоровья школьников
5.	Проведение традиционных медицинских осмотров, вакцинация обучающихся и педагогов	Ежегодно	Администрация	Карта здоровья обучающихся, медицинские книжки сотрудников
6.	Организация активного отдыха на переменах (подвижные игры)	В течение года	Классные руководители 1 – 4 классов, совет старшеклассников	Приобщение к ЗОЖ
7.	Вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой и спортом в свободное (внеурочное) время; проведение физкультминуток, зарядок перед первым уроком	В течение года	Преподаватели физической культурой, классные руководители	Формирование ЗОЖ
8.	Участие в районных, краевых соревнованиях.	В начале учебного года	Учителя физической культуры, заместитель директора по ВР	Формирование ответственного отношения обучающихся к здоровью, физическому воспитанию
9.	Создание условий для занятий спортом детям, состоящим на внутришкольном учете, детям «группы риска».	Постоянно	Заместитель директора по ВР Учителя физической культуры	Профилактическая работа среди несовершеннолетних, приобщение детей и подростков к ЗОЖ
10.	Оздоровление детей в пришкольном лагере	Летний период	Зам дир по ВР вожатая, медсестра, преподаватели физической культуры	Работа ОУ с новым содержанием по оздоровлению обучающихся, оздоровление детей в каникулярное время
Раздел 2. Направления, позволяющие раскрыть информационно-обучающий характер здоровьесберегающих технологий				
1.	Отражение в плане воспитательной работы всех классов тематических	В течение года 1 раз в месяц	Заместитель директора по ВР, классные	Систематическая пропаганда ЗОЖ в рамках классных

	классных часов, проводимых в течение года 1 раз в месяц		руководители	часов
2.	Проведение месячников по теме «ЗОЖ»	Октябрь, апрель	Заместитель директора по ВР, классные руководители, учителя физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ	Комплексная пропаганда ЗОЖ
3.	Диагностика обучающихся по выявлению склонностей к вредным привычкам («Проблема распространения СПИДа/ВИЧ»; «Формирование представлений о ЗОЖ», «Незаконченные тезисы», «Шкалирование», «Что ты знаешь о курении?», «Вредные привычки», «Состояние здоровья и самочувствия»)	В течение года	Заместители директора по ВР, психолог, медработники	Анализ исследований, определение дальнейшей просветительской работы
4.	Проведение игр, тренингов по темам: «Скажи жизни – ДА!», направленная на профилактику СПИДа/ВИЧ в молодежной среде (8-11 классы); «ЗОЖ» для начальных классов, «Человек без вредных привычек – человек будущего» (для 5 – 8 классов);	1 раз в год для всех классов	Заместитель директора по ВР, актив классные руководители соц педагог	Пропаганда активных форм воспитательной и просветительской работы по формированию ЗОЖ (в основе интерактивных игр – фабула шотландской пословицы «Расскажи мне – я забуду, покажи мне – я запомню, вовлеки меня – я усвою на всю жизнь»)
5.	Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом (работа агитбригады школьных волонтеров, конкурсные сочинения, гимны здоровью, создание мультимедийных презентаций, видеороликов, конкурс плакатов, участие в конкурсах разных уровней, направленных на пропаганду ЗОЖ	1-2 четверти	Заместители директора по ВР, классные руководители	Приобщение детей к ЗОЖ

6.	Участие в Международном Дне борьбы с курением. Классные часы на тему «Курить – здоровью вредить», беседы, лекции специалистов. Участие во Всероссийском конкурсе – акции «Россия без табака!»; организация спортивно-развлекательных мероприятий	Ноябрь	Классные руководители, заместители директора по ВР, соц педагог	Пропаганда ЗОЖ
7.	Проведение тематических дней, посвященных проблеме сохранения и укрепления здоровья (в Международный день борьбы с туберкулезом в гимназии проводятся конкурсы сочинений и конкурсы рисунков)	Март, апрель	Классные руководители, заместители директора по ВР, соц педагог педагог -психолог	Пропаганда ЗОЖ
8.	Всеобучи для родителей обучающихся по темам ЗОЖ, профилактике девиантного поведения и др. темам, касающимся пропаганды здоровья	1 раз в четверть	Администрация, классные руководители, соц педагог	Пропаганда ЗОЖ среди родителей обучающихся
9.	Приобщение семьи к проведению совместных спортивных праздников – Дней Спорта, Здоровья, Клубов выходного дня	В течение года	Администрация, педагоги физической культуры	Формирование ответственного отношения родителей к здоровью детей, их физическому воспитанию
10.	Анализ состояния здоровья, занятости обучающихся в спортивных секциях и объединениях дополнительного образования, создание портфолио школы	В течение года	Заместитель директора по ВР, преподаватели физической культуры	Создание банка данных
11.	Разработка инновационных программ по оздоровлению детей в пришкольном лагере дневного пребывания «Лучик»	Лето	Зам дир по ВР вожатая, медсестра, преподаватели физической культуры	Работа ОУ с новым содержанием по оздоровлению обучающихся
12.	Анализ программы «Здоровый образ жизни»	В конце учебного года, аналитические справки в соответствии с ВШК	Заместитель директора по ВР	Обеспечение целостности воспитательного процесса по программе «ЗОЖ»

Раздел 3. Профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания)			
Результаты тестирования обучающихся по выявлению склонностей учащихся к вредным привычкам. Определение дальнейшей деятельности школы.	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, педагог-психолог	Вопросы и анкеты
Участие в проведении Международного дня борьбы со СПИДом, Международного дня борьбы с курением	1.12 19.11	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, классные руководители, педагог-психолог	Конкурсное сочинение «СПИД – чума века» Тест «Что мы знаем о курении» Беседа со специалистом
Проведение школьной акции «Мы – против наркотиков»	Ежегодно	Заместитель директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог	В программе: Конкурс рисунков и плакатов. Конкурс сочинений.
Тематические классные часы	В течение года	Социальный педагог, классные руководители	
Тематические родительские собрания	В теч. года	Социальный педагог, педагог-психолог, классные руководители	
Встречи с инспектором ПДН ОВД, врачами-специалистами	По плану	Заместитель директора по ВР, социальный педагог	
Проведение бесед о вреде курения, употребления алкогольной продукции, наркотических и психотропных средств (5-11-е классы)	По плану	Социальный педагог, классные руководители, заместитель директора по ВР	

Раздел 4. Уровень здоровья обучающихся, мероприятия по сохранности и укреплению здоровья детей				
1.	Состояние здоровья обучающихся (анализ на основе углубленного осмотра)	В течение года	Социальный педагог, медицинский работник	Педсоветы, родительские собрания. Выступление врачей с рекомендациями по его восстановлению

2.	Мониторинг психологического здоровья учащихся: - тест на адаптацию в начальной, средней школе; - тест на тревожность	Сентябрь-январь	Педагог-психолог	
3.	Улучшение качества медицинского обслуживания: профилактическая работа через беседы, «уголки здоровья»	Постоянно  1 раза в месяц	Школьная медсестра	
4.	Организация горячего питания	постоянно	Социальный педагог	
5.	Оздоровительная программа с детьми в летний период	Июнь	Администрация школы	Организация и работа школьного оздоровительного лагеря

Раздел 5.

Формирование установок на ведение здорового образа жизни.

1	Неделя Здоровья.	Ежегодно Сентябрь, февраль	Зам директора по ВР	Положительная мотивация к ведению здорового образа жизни. Активное участие в подготовке мероприятий. (активная жизненная позиция); предотвращающего формирование у обучающихся дезадаптационных состояний переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.
2	Воспитательная работа с обучающимися: «Какой должна быть девочка?» (мальчик) «Поведение и правонарушение» «Какие профессии мне нравятся». «Как мы говорим». «Маленькая хозяйка». «Свет мой зеркальце». (внешний вид). «Что нужно делать, чтобы избежать конфликта». «Как я отдыхаю» (саморегуляция). «Что такое здоровый образ жизни». «Основы полового воспитания» «Вредные привычки» (наркомания, токсикомания, алкоголь, курение).	По графику кл. часов	классные руководители	Психическое здоровье школьника Понимание важности гигиенического ухода за своим телом; Профессиональное и личное самоопределение обучающихся; Сформировано негативное отношение и неприятие грубости и сквернословия; Развитие межличностных отношений; Сформировано форма выражения собственного достоинства; Выявление значимости для крепкого здоровья отказа от вредных привычек и ведения здорового образа жизни; Сформированы умения выстраивать свои отношения с окружающими людьми; Сформирован стиль жизни, способствующий укреплению

				здоровья; Сформирована правильная специфика полового восприятия жизни, умение согласовывать свою половую роль с реальными нормами поведения; Сформированы коммуникативные качества обучающихся.
3.	Организация Дней здоровья: «Добрая дорога» «Да здравствует зима!» «А ну-ка, парни!», «Зарничка» Туристическая эстафета.	В течение года	Учитель физвоспитания,	Сформирована потребность заниматься спортом, вести здоровый образ жизни; Приобретение обучающимися навыков организации и проведения коллективного мероприятия.
4.	Выпуск листовок Здоровья 1 класс «Витаминка» 2 класс «Лукошко здоровья» 3 класс «Хочу быть здоровым!» 4 класс «Я прививки не боюсь» (какие бывают прививки). 5 класс «В гостях у Мойдодыра» 6 класс «Советы доктора» 7 класс «Грипп – это...» 8 класс «Эта страшная болезнь – туберкулез» 9 класс «Не курил бы ты...» 10 класс «Опасные болезни» (гепатит С, СПИД) 11 класс «Смерть на конце иглы»		Мдсестра, кл. руководители	Сотрудничество в классном коллективе; Сформирована позитивная самооценка обучающегося; Сформирована мотивация к здоровому образу жизни; Сформирована система знаний об источниках опасности, умений, навыков выхода из экстремальных ситуаций;
5.	Проведение валеологических классных часов: 1класс. Травмоопасные участки в школе. Режим дня. Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой. Вред табачного дыма. Вернисаж «Сладкоежка» (конкурс рисунков) 2 класс. Безопасное поведение в школе. Гигиена учебного труда и отдыха.	В течение года	Классные руководители, медицинские работники, инспектор ГИБДД, учителя – предметники,	Сформированы Дружеская атмосфера в классном коллективе; Умение общаться, дружить, веселиться; Толерантное взаимодействие; Толерантность, терпимость к другому образу жизни, другим взглядам; Навыки и умения выполнения утренней зарядки; Потребность в рациональном сбалансированном питании; Представление о рационе и режиме питания;

<p>Гигиена питания. Объятия табачного дыма. 3 класс. Способы решения конфликтных ситуаций. Строение тела человека. Здоровье и болезнь. Что такое алкоголь и чем опасно его употребление. О вкусной и здоровой пище. 4 класс. Режим дня школьников. Как защититься от простуды и гриппа. Правильное питание – залог здоровья. Курить или жить. 5 класс. Режим дня. «Легальные» и «нелегальные» психоактивные вещества. Правильное питание – залог здоровья. Закаливание – надежный щит против болезней. 6 класс. Межличностное общение. Я и другие. Как я отношусь к критике. Долина полезных продуктов. Гигиена тела. Психоактивные вещества. 7 класс. Я и другие. Возможные конфликты с родителями, друзьями, учителями. Влияние наркотиков на жизненный стиль человека. Стресс, его психологические и физиологические проявления. Способы совладания со стрессом. «Сон и профилактика его нарушения». 8 класс. Правила выбора гигиенических средств ухода за телом. Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления. Употребление психоактивных веществ как слабость воли,</p>		<p>родител и.</p>	<p>Потребность применения витаминов как средства профилактики различных заболеваний; Потребность в закаливании как способу повышения сопротивляемости организма к различным факторам окружающей среды; Коммуникативные качества обучающегося; Система знаний об источниках опасности, умений, навыков выходя из экстремальных ситуаций; Умение решать конфликтные ситуации в классном коллективе; Сформированы конструктивные элементы поведения; Навыки бесконфликтного общения; Культура личной безопасности на дорогах, в социуме, дома; Сформировано умение ставить цели, добиваться и проигрывать; Представление о стрессах и путях его снятия; Умения вести себя в сложных ситуациях; Чувство ответственности за здоровье свое и близких; Устойчивый интерес к занятиям спортом; Критическое мышление по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья; Осознанное неприятие всех вредных привычек; Совместно с родителями и социальными партнерами выработана единая линия воспитания культуры здоров</p>
--	--	-----------------------	---

<p>болезнь. Открытая трибуна «Все о здоровой пище» Сотрудничество с ЦПС. Лекция «Здоровый образ жизни. Вредные привычки» Лекция «Инфекции, передаваемые половым путем 9 класс. Гигиена тела – основа здорового образа жизни. Питание – основа жизни. Безопасное поведение. Травматизм. Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека. 10 класс. СПИД: пути передачи и способы предупреждения. Правила поведения в местах общественного питания. Уход за кожей лица. Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения. Биоритмы и здоровье. 11 класс. Косметические средства. Гигиена, эстетика, здоровье. Пищевые приоритеты. «Наркотики в зеркале статистики». Социальные, психологические и физиологические последствия употребления психоактивных веществ. Модели поведения людей в экстремальных условиях; «Массаж – это здорово! Но...»</p>			
--	--	--	--

6. Участие педагогических работников, обучающихся в инновационных проектах и программах.

1.	Проведение тематических педсоветов, семинаров, круглых столов, научно – практических конференций с целью погружения в проблему.	В течение года	Администрация	Созданию комфортной здоровьесберегающей образовательной среды и формирование здорового образа жизни. Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья обучающихся. Планирование и осуществление мероприятий по
----	---	----------------	---------------	--



				предупреждению переутомления обучающихся в процессе учебной деятельности
2.	Повышение профессиональной компетенции учителей в области реализации здоровьесберегающих технологий.	В течение года	Администрация	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Повышение квалификации педагогов в вопросах здоровья детей.</li> <li>· внедрение здоровьесберегающих технологий.</li> </ul>
3.	Осуществление просветительской деятельности, направленной на формирование мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни среди обучающихся, их родителей, педагогов.	В течение года	Администрация	Включение в планы воспитательной работы во всех классах занятий, позволяющих целенаправленно подготовить обучающихся по сохранению и укреплению своего здоровья, сформировать у них культуру здоровья, воспитывать у них стремление к ведению здорового образа жизни. Формирование негативного общественного мнения к алкоголизации, наркотизации общества.
4.	Ознакомление педагогического коллектива с конечным результатом медосмотра и диспансеризации.			Повышение заинтересованности педагогических работников в укреплении здоровья обучающихся.
<b>7.Рационализация учебной и внеучебной деятельности обучающихся.</b>				
1.	Организация режима ступенчатого повышения нагрузки для учащихся первого класса с целью обеспечения адаптации к новым условиям.	Сентябрь - ноябрь	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни. Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни
2.	Валеологический анализ расписания уроков.	В течение всего учебного года	Заместитель директора по УВР	Поиск оптимальных условий для организации деятельности обучающихся во время занятий.
3.	Организация перемен и длительной динамической паузы с обязательным пребыванием	В течение всего учебного года	Заместитель директора по	Благоприятные условия для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных

	детей на свежем воздухе (1-4 классы)		УВР	пути в достижении успеха. Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни.
4.	Организация перемен и создание на переменных таких условий, которые способствовали бы оптимальному двигательному режиму учащихся разных возрастов.	В течение всего учебного года	Заместитель директора по УВР	Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья обучающихся школы, Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
5.	Включение вопросов с определённой валеологической направленностью в план учебных программ по биологии, ОБЖ, физической культуре и ДР.	В течение всего учебного года	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках. Создание здоровьесберегающей среды, направленной на повышение мотивации и удовлетворение потребностей к ведению здорового образа жизни:
6.	Контроль за выполнением норм самообслуживания	Октябрь, декабрь, март	администрация	Создание оптимальных гигиенических и экологических условий для образовательного процесса.
7.	Контроль за правильным использованием ТСО.	Ноябрь, февраль	Заместитель директора по УВР	Организация образовательного процесса, предотвращающего формирование у обучающихся дезадаптационных состояний переутомления, гиподинамии, дистресса и т.д.
8	Структурирование учебных программ на основе валеологических принципов.	май	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни на уроках.
9	Осуществление контроля за соблюдением норм нагрузки (дневной, недельной, годовой)	Октябрь - март	Заместитель директора по УВР	Создание условий для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования

				здорового образа жизни
8. Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.				
1	«Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей»	В течение года	Кл. руководители	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья, Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек.
2	Профилактика и предупреждение «школьных болезней».	В течение года	медсестра	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
3	«В здоровом теле - здоровый дух»: о правилах закаливания, питания, режиме дня школьника»	В течение года	Кл. руководители	Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,
4	1 класс . Закаливание. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 2 класс. Компьютер в жизни семьи. Самочувствие вашего ребенка. 3 класс. Здоровье моего ребенка. Прививки... нужны ли они? 4 класс. Физическое воспитание и воспитание здорового образа жизни младших подростков в семье. 5 класс. Детская нервозность, ее предупреждение и лечение. Предупреждение утомляемости. 6 класс. Формирование здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – основа успешной жизнедеятельности человека. 7 класс. Половое созревание: как помочь ребенку. 8 класс. Подросток в мире вредных привычек. Формирование	В течение года Родительские собрания	Классные руководители, медики, психологи	Формирование в семьях здоровьесберегающих условий, здорового образа жизни, профилактику вредных привычек. Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья,

<p>навыков здорового образа жизни, ориентация на сохранение и укрепление здоровья. 9класс. Физкультура и спорт в жизни старшеклассников Группы риска и раннее выявление формирующейся зависимости от алкоголя, наркотиков, одурманивающих веществ. 10 класс. Предупреждение вредных привычек, антиалкогольное и антитабачное воспитание. 11 класс Роль и ответственность семьи в профилактике распространения алкоголя и наркотиков среди детей и подростков</p>			
--	--	--	--

**Проведение месячников «Здоровый образ жизни» (раздел 2, п.2 плана).**

Цель организации и проведения месячников «Здоровый образ жизни» - создание целостной системы в воспитательной работе по вопросу здоровьесбережения.

№	Наименование мероприятий	Дата проведения	Количество и категория участников
1.	<p>Классные часы на тему Здорового Образа Жизни «Модно ли быть здоровым?»; Конкурс рисунков «Я выбираю ЗОЖ!» (1-6 классы)</p> <p>Конкурс социальной рекламы (плакаты) «Мы выбираем ЗОЖ» (10-11 классы);</p> <p>Конкурс на лучшую викторину «Про витамины» (7-8 классы);</p> <p>Ток-шоу для старшеклассников (9) «Скажем «НЕТ» модным привычкам»</p>	В течение месячника	<p>1-11 классы Классные руководители 1-11 классов</p> <p>Классные руководители 9-х классов</p>

2.	Организация тематических бесед, лекториев для подростков с участием сотрудников здравоохранительных учреждений «Твое здоровье»	В течение месячника	Заместитель директора по ВР Соц педагог
3.	Проведение родительского всеобуча «Культура здоровья рождается в семье»	Последняя неделя октября	Классные руководители 1-11 классов Соц педагог
4.	Рассмотрение вопроса об укреплении физического здоровья обучающихся и профилактики детских заболеваний на городском родительском всеобуче	По спец плану	Родительская общественность
5.	Освещение мероприятий месячника на сайте гимназии	В течение месячника	1-11 классы, родители
6.	Оформление и обновление информационного стенда по пропаганде ЗОЖ	1 неделя	Вожатая
7.	Заседание МО классных руководителей 1-4 классов по теме «Воспитание здорового человека. Школа как носитель физического и духовного здоровья детей и взрослых. Психологическая диагностика: методы и методики диагностики в воспитательной работе»		Руководитель МО классных руководителей 1-4 классов
1.	Спортивный праздник для обучающихся 1-2 классов «Путешествие в страну Спортландию»	1 неделя	Обучающиеся 1-2 классов
2.	Конкурс сенок среди 3-классов про ЗОЖ «Как колобок убежал»	1 неделя	Обучающиеся 3-4 классов
3.	Конкурс среди 5-6 классов «Самый спортивный класс»	1 неделя	Обучающиеся 5-6 классов
4.	Агитбригада «Кристалл Здоровья» для обучающихся 7-8 классов	1 неделя	Обучающиеся 7-8 классов
1.	Праздник Двора	2 неделя	Обучающиеся 5,9 классов, классные руководители 5,9 классов
2.	Турнир по мини-футболу среди мальчиков 5-х классов	2 неделя спортзал	Обучающиеся 5-х классов, классные руководители 5-х классов
3.	Турнир по пионерболу среди девочек 8-х классов	2 неделя спортзал	Обучающиеся 8- классов, классные руководители 8- х классов (по 6 девочек в команде от класса,

			остальные - болельщики)
4.	Турнир по баскетболу среди юношей 10,11 классов	2 неделя спортзал	Обучающиеся 10,11 классов, классные руководители 10,11 классов (по 5 мальчиков от класса, остальные - болельщики)
1.	Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья!»	2 неделя	Обучающиеся и родители 4-х классов
	Сдача творческого отчета по месячнику ЗОЖ (папка: конспект классного часа, фото, презентации, ксерокопии грамот и др.)	Последний день месячника	Классные руководители 1-11 классов

## **Диагностики по выявлению склонностей к вредным привычкам, проводимые среди обучающихся 2-11 классов (раздел 2, п.3 плана)**

Вся работа школы по здоровому образу жизни сопровождается данными, полученными при проведении диагностик, которые позволяют определить некоторые характеристики групп детей и подростков, нуждающихся в профилактической работе. Они также свидетельствуют о том, что методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению адекватно оценивает риск девиаций поведения, в том числе употребления наркотиков и токсических веществ, и может использоваться для выделения целевых групп профилактики. Для обучающихся разного возраста подбираются тесты и анкеты в соответствии с возрастными особенностями, в большинстве случаев подобных мероприятий активное участие принимает школьный психолог.

Перечень примерных диагностик для обучающихся 2-11 классов.

### **2-4 классы**

Что такое «Здоровье», «Здоровый образ жизни»?

Какие вредные привычки вам известны?

Пробовал ли ты курить? Если ответ «да», то для чего ты это делал?

Знаешь ли ты о вреде курения и алкоголя?

От кого тебе стало известно о вреде курения и алкоголя?

Какие мероприятия проводятся в твоём классе на тему «здоровья» и «здорового образа жизни»?

### **5-6 классы**

Как вы думаете, что заставляет людей употреблять вредные для здоровья вещества (алкоголь, табак, наркотики)?

Есть ли у тебя друзья, которые употребляют вредные для здоровья вещества?

Пробовал ли ты когда-нибудь вещества, вредные для здоровья? Если «да», то какие ощущения ты испытывал?

Что надо сделать, чтобы никогда не употреблять вредные для здоровья вещества?

Продолжи фразы «Быть здоровым для меня означает...», «Табак, алкоголь, наркотики – это...» [3].

### **7-8 классы (ответы «Верно», «Неверно»)**

Подростки курят для того, чтобы быть «как все» \_\_\_\_\_;

Некурящие люди вынуждены страдать от заболеваний дыхательной системы \_\_\_\_\_;

Табак помогает расслабиться, когда человек нервничает \_\_\_\_\_;

В легких человека, выкуривающего каждый день в течение года по пачке сигарет, оседает 1 литр табачной смолы \_\_\_\_\_;

Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением\_\_\_\_\_;

Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких\_\_\_\_\_;

Большинство курящих получают от курения удовольствие и не собираются бросать\_\_\_\_\_;

Табакокурение является одной из основных причин заболевания сердца\_\_\_\_\_;

Большинство подростков в состоянии бросить курить в любое время\_\_\_\_\_;

Нет ничего страшного в том, что подростки «балуются» сигаретами, если они оставят это занятие до того, как курение превратится в привычку\_\_\_\_\_.

### **8 классы**

С какого возраста, по-твоему, человеку можно:

курить

употреблять алкогольные напитки

употреблять наркотические вещества?

свой вариант ответа

Пробовал ли ты

курить

употреблять алкогольные напитки

употреблять наркотические вещества?

Если «да», то с какой целью ты это делал?

Как часто ты употребляешь те или иные психоактивные вещества?

Что изменилось в твоей жизни при появлении вредных привычек?

Если у тебя нет вредных привычек, то поразмышляй о том, что приобретает человек, впервые попробовав ПАВ?

Если у тебя есть вредные привычки, то знают ли об этом родители? Как они относятся к этому?

Как ты думаешь, что может заставить подростка употреблять спиртные напитки?

Какой спиртной напиток сейчас популярен среди молодежи?

Оцени, насколько твой образ жизни соответствует здоровому (по 5 балльной системе)

### **9-11 классы**

1. Обладаете ли вы информацией о том, что такое СПИД и ВИЧ?
2. Если «да», то кто является вашим информатором?
3. На ваш взгляд, за последнее время в России количество людей, которые являются носителями ВИЧ-инфекции (увеличилось, уменьшилось, осталось на прежнем уровне, затрудняюсь ответить);
4. Что вы думаете о проблеме СПИДа? (проблема сильно преувеличена, серьезной опасности нет, проблема касается отдельных групп, меня это не касается);



5. Как вы думаете, какие действия помогут избежать заражения СПИДом? (воздержание от случайных связей, не посещать места, где могут бывать зараженные люди, пользоваться только своими предметами личной гигиены, не употреблять наркотики, пользоваться средствами контрацепции);
6. Укажите ситуации, в которых, на ваш взгляд, может произойти заражение? (плавание в бассейне, инъекции в больнице, укус насекомого, совместный прием пищи с ВИЧ-инфицированным человеком, использование нестерильных инструментов, поцелуй, тату или пирсинг, попадание крови ВИЧ-инфицированного на вашу поврежденную кожу, незащищенный половой контакт);
7. Лично Вам нужна более подробная информация о СПИДе/ВИЧ?
8. Считаете ли вы себя человеком, который может заразиться? (да, потому что не знаю, как себя защитить; нет, это выдумка);
9. Как вы думаете, что способствует распространению ВИЧ/СПИДа? (недостаточная информированность о серьезности проблемы, гомосексуализм, проституция, наркомания, пропаганда секса, насилия в СМИ, пренебрежение верностью, неспособность к воздержанию);
10. Кто для вас ВИЧ-инфицированные люди? (такие же люди, как и все, несчастные люди, порочные люди, мне все равно);
11. На что должна быть направлена, на ваш взгляд, профилактическая работа в школах? (на пропаганду воздержания и духовное развитие, на разъяснительные беседы по вопросу использования средств защиты, на информированное включение в проблему посредством тренингов, интерактивных игр, бесед со специалистами)

**Создание проектов интерактивных игр (раздел 2, п.4 плана)**  
**Интерактивная игра для обучающихся 5-7 классов**  
**«Человек без вредных привычек – это человек будущего»**

Цель: формирование у школьников потребности в здоровом образе жизни, ценностного отношения к здоровью;

Задачи:

- выявить степень информированности детей в области проблемы влияния вредных привычек на детский организм;
- вовлечь участников интерактивной игры в решение поставленных задач;
- развивать творческие способности детей, их внимание, умение адаптироваться в изменяющихся ситуациях;

С целью определения факторов риска и защиты от вредных привычек, степени сопротивляемости обучающихся к употреблению ПАВ, организации профилактической работы, направленной на предупреждение ранних форм девиантного поведения был создан проект интерактивной игры «Человек без вредных привычек – человек будущего».

Проект включал в себя три этапа:

1. Разработка игры, целеполагание, задачи, пробное анкетирование;
2. Проведение игры (содержание станций строились на основании полученных данных анкет);
3. Рефлексия. Круглый стол, планы на будущее.

Почему приоритет был отдан именно игре? Игра – особый вид деятельности.

Во-первых, играть легко, играть приятно, играть весело; в игре мы проживаем счастливое состояние. От природы мы получаем потребность в игре. Играть любят все: и малыши, и подростки, и взрослые. Участники получают удовольствие от процесса игры. Любая игра содержит в себе элементы других видов деятельности. В игре заложена возможность незаметно овладеть некоторыми умениями, необходимыми для познавательной, трудовой, здоровьесберегающей деятельности. Для психологического здоровья детей и подростков игра весьма полезна: ребенок оказывается в демократическом окружении (никто не помнит о его учебных неудачах, плохом поведении на перемене, в игре не будет явно заметно отсутствие тех или иных знаний).

Интерактивная игра – социально-психологическая игра, это всегда «здесь и сейчас» проживаемая жизнь. Сегодня практически не вызывает сомнений значимость активных методов воспитания. Недаром шотландская пословица

гласит: «Расскажи мне – и я забуду, покажи мне – и я пойму, вовлеки меня – и я усвою на всю жизнь».

Разработка игры началась с составления опросников для каждого возраста обучающихся. Затем апробация анкет на группе детей совместно с психологом. После выявления результатов, составления диаграмм, определения наиболее распространенных ответов, активом гимназии совместно с психологом и заместителем директора по ВР были разработаны тематические станции (в игре используется принцип «вертушки»). Сбор детей был назначен в актовом зале, где перед участниками игры были поставлены задачи. Затем ребята получили стикеры и ответили на следующие вопросы: «С каким настроением ты пришел на игру?», «Что ты ждешь от игры?», «Согласен ли ты с темой игры: «Человек без вредных привычек – человек будущего?». После этой работы ребята делились на группы и получали маршрутные листы.

1 станция «Заполнение анкет»

2 станция «Забей на вредные привычки». Перед участниками стоит пенек, на нем молоток, гвозди и ленточки. Ведущий предлагает обсудить с ребятами, что такое вредные привычки и есть они у участников игры. Далее ведущий демонстрирует обряд прощания с вредной привычкой. Например, он вслух говорит: «У меня есть одна вредная привычка! Я люблю покушать на ночь!» С этими словами ведущий прибивает цветную ленточку к пеньку. Все по очереди прощаются со своими вредными привычками.

3 станция «Самолет здоровья». Ведущий обращается к участникам со словами: «Друзья! В руках у вас заготовки будущего самолета. Соберите его. Начинаем!» По очереди ведущий обращается к участникам: «О чем ты сейчас думаешь?» Каждый отвечает, например, «Мне интересно вспомнить детскую забаву и собрать самолетик», «Я не умею это делать, спасибо, что научили!» Ведущий продолжает вести разговор: «Обратите внимание: пока человек занят интересным делом, он не думает о вредных привычках. В нашей жизни столько всего увлекательного и интересного! Будьте здоровы! Ведь человек без вредных привычек – человек будущего!» После того, как дети сделают самолетик, они напишут слоган, который касается здорового образа жизни. Желательно, чтобы данная станция находилась на втором этаже, чтобы ребята с лестницы могли запустить свои «самолетики здоровья».

4 станция «Арт-удар». На станции идет 5-минутная трансляция фильма о вреде курения или о последствиях злоупотребления алкоголем. После просмотра детям предлагается нарисовать рисунок «Мое отношение к вредным привычкам». В кабинете оформляется выставка. Баллы выставляются за технику исполнения, раскрытие темы, авторский замысел.

5 станция «Цветок здоровья». На этапе детям предлагается «вырастить» цветок здоровья. Даны шаблоны лепестков, цветная бумага, ножницы и клей. Дети вырезают лепестки, другие участники группы записывают на каждом лепестке слагаемые здорового образа жизни. Например, здоровое питание, закаливание, отсутствие вредных привычек.

Затем лепестки соединяются в большой красивый цветок и его «сажают» в клумбу – ватман. Чем больше лепестков получается у команды, тем больше баллов присуждается игрокам.

6 станция «Компас». В трех углах кабинета развешаны таблички со словами «Согласен», «Не согласен», «Затрудняюсь ответить». Ведущий зачитывает выражения, касающиеся здоровья, здорового образа жизни, употребления ПАВ. Дети должны встать в тот угол кабинета, где расположен правильный ответ. Если ответ неверный, то ведущий исправляет ошибку.

- Подростки курят для того, чтобы быть как все.
- Правильное питание и спорт – вот основа моей жизни.
- Физические упражнения нейтрализуют вред, наносимый курением.
- Одной сигареты вполне достаточно, чтобы участился пульс, повысилось давление, нарушилось нормальное кровоснабжение и циркуляция воздуха в легких.
- Злоупотребление спиртными напитками ведет к заболеванию почек, печени.
- Если человек не курит, но находится в помещении, где сильно накурено, повредит ли ему воздух, которым он дышит?
- Для поддержания хорошего настроения необходимо повкуснее поест (чипсы, кока-кола, гамбургер и еще что-нибудь всухомятку);
- Я не собираюсь употреблять вредные вещества (табак, алкоголь, наркотики). Хочу быть свободным от вредных привычек!

7 станция «Быстрее! Выше! Сильнее!». Этап проводится при участии учителя физической культуры, который проводит спортивные игры для каждой группы на время. Лучший результат отмечается высшими баллами.

8 станция «Гимн здоровью». Участники игры встречаются все вместе на финальном этапе в актовом зале. Ведущие подсчитывают набранные баллы, определяют победителя. В это время другие организаторы разучивают с ребятами гимн здоровью. Речитатив сопровождается ритмичными движениями (легкий удар ладонью в грудь, потом одновременные щелчки пальцами, затем два удара в грудь и щелчки пальцами). К движениям добавляется текст

Если хочешь быть здоровым,  
Закаляйся от души!  
И ходи не физкультуру:  
Лучше друга не найти.  
Укрепляет мышцы, кости,  
Будешь ты у нас здоров!  
Ведь здоровье – это круто!  
Ведь здоровье – это ВО!

(на последнем слове - рука поднимается с жестом «Все классно!»)

## **Проект интерактивной игры «Скажи жизни - «ДА!»** (для обучающихся 9-11 классов)

Цель – формирование у подростков потребности в здоровом образе жизни

Задачи:

1. На основе результатов анкетирования наметить конкретные и активные формы работы с подростками по проблеме СПИДа/ВИЧ;
2. Добиться положительного результата решения проблемы путем системного характера над актуальной проблемой 21 века;
3. Сделать подростков активными участниками в решении поставленных целей и задач;
4. Осуществить взаимодействие с иными структурными подразделениями, готовыми дать подробную информацию, видеоматериалы, помочь в организации тренингов и других активных форм взаимодействия (СПИД-центр, «Красный крест», «Равный равному»).

В настоящее время проблема СПИДа/ВИЧ не перестала быть актуальной. «Клиентами» данной проблемы становятся, к сожалению, все чаще подростки, психологически слабые, или же наоборот, слишком активные, пытающиеся проверить себя на прочность. Основная причина – отсутствие у молодежи необходимых знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья, полной и качественной информации о том, что такое планирование семьи, болезни, передаваемые половым путем, ВИЧ-инфицированные люди.

Подростковый возраст является уникальным. Взрослеющий человек переживает множество физических и эмоциональных изменений, вступая в период постоянного поиска и экспериментов. В этот период перемен подростки не понимают, кому верить. Родители и учителя говорят, что необходимо воздержание, духовное самосовершенствование; телевидение, Интернет, социальные сети наглядно демонстрируют обратные явления. С целью определения факторов риска и защиты от СПИДа, организации профилактической и просветительской работы в гимназии был создан проект «Скажи жизни – ДА!».

В проекте были рассмотрены три этапа: 1. Анкетирование, целью которого стало желание узнать степень информированности и вовлечения в проблему СПИДа/ВИЧ; 2. Создание проекта игры и его реализация среди подростков гимназии; 3. Подведение итогов, круглый стол и планы на будущее.

Проанализировав 100 ответов на вопросы анкеты, волонтеры получили полную картину: подростки гимназии не обладают полной информацией, ряд

высказываний носит неверный характер, многие испытывают затруднения при решении данной проблемы, большой процент учащихся показал равнодушие к данной проблеме и отрешенность. Многие ребята нуждались в консультативной помощи специалистов.

Интерактивная игра содержала несколько этапов и строилась по принципу марафона станциям. Смысл заключался в том, что проходя информационные палатки, подростки пополняли свой багаж знаний, ставя себя каждый раз в проблемную ситуацию, а не механически проглатывая свежую информацию. В игре использовались тренинги, которым обучились волонтеры гимназии на занятиях в «Красном кресте», сотрудничая с организацией «Равный равному».

1 станция «Оставайтесь людьми». Просмотр и обсуждение фильма о проблеме СПИДа/ВИЧ в молодежной среде.

2 станция – игра «Вечеринка». На этапе волонтеры в игровой форме показали скорость распространения ВИЧ-инфекции, глобальность эпидемии. Ведущий объясняет правила: «Все мы приглашены на вечеринку, здесь присутствует ВИЧ-инфицированные люди. Во время вечеринки с вами будут здороваться люди. Если при пожатии руки вы почувствовали надавливание на ладонь – это сигнал. Подобный условный знак будет означать, что вы приняли правила вечеринки и использовали нестерильный шприц при введении наркотика. Звучит музыка, волонтеры начинают движение по комнате, происходят рукопожатия. Музыка обрывается, волонтеры просят сесть на стулья тех, кто не почувствовал нажатия на ладонь. Оставшиеся подростки стоят. Ведущий констатирует факт: за одну вечеринку в среде наркоманов происходит стремительное распространение эпидемии. После обсуждения волонтеры делают акцент на том, что это была лишь модель, и через рукопожатие ВИЧ-инфекция не передается.

3 станция. Для проведения мероприятия понадобится шприц, вода обычная и вода зеленая. Разъясняем детям, что вода зеленого цвета – наркотик. Набираем в шприц воду зеленого цвета. Выливаем содержимое в тарелку. Берем в шприц воду прозрачную, выливаем в другую тарелку. Данные действия показывают, что другой человек – наркоман – пользуясь нестерильным шприцем, вводит себе в вену остатки наркотика с кровью предыдущего наркомана. Проговариваем информацию о том, как за одну вечеринку с использованием одного шприца незараженные люди стали ВИЧ-инфицированными.

4 станция «4 угла». В разных углах размещены надписи «Согласен», «Не согласен», «Не уверен», «Не знаю, но хотел бы узнать». Волонтерами приводятся примеры – высказывания подростков на тему СПИДа/ВИЧ. Ребята, прослушав высказывание, должны занять место в комнате, которое содержит верный для них ответ.

5 станция «Агитбригада «Мы за здоровый образ жизни». Демонстрируются слайды, которые раскрывают деятельность гимназии по сохранению и укреплению здоровья, дети – волонтеры комментируют их. Возможен вариант агитбригады, раскрывающей проблему СПИДа/ВИЧ.

6 станция «Поэтическая». Подросткам предлагается принять участие в поэтическом соревновании на тему здоровья и здорового образа жизни. Ребята создают слоганы или стихотворения на тему игры. Ребятами были созданы следующие слоганы «Я свободен от вредных привычек! Здоровому образу жизни – ДА!», «Жизнь – это счастье! Счастье, когда есть в твоей жизни смысл, который наполняет не только тебя, но и других людей!», «Я свободен от вредных привычек! Травят себя те, кто не думает о будущем!», «Свобода – твой выбор! И какой она должна быть – решать только тебе! Освободись от вредных привычек! Стань свободным!»

7 станция. Участники собираются в актовом зале, с ними волонтеры разучивают гимн здоровья. Подводятся итоги, заполняются стикеры, их крепят на дерево желаний. Подростки отвечают на следующие вопросы «Что нового узнали сегодня?», «Понравилась ли новая форма проведения мероприятия – интерактивная игра?»

#### Литература

1. Дрынов, И.Д. Вич не передается через дружбу. Оставайтесь людьми». Москва: Фокус-Медиа, 2008.-16с.-С.5-10
2. Коробкина, З.А. «Пиво делает сердце дряблым» [Текст]// «Воспитание школьника».-Москва. -2007-№4-С.16
3. Подобел, С. «Программно-целевой подход в решении проблем преодоления наркотической зависимости у детей (из опыта работы)»// «Воспитание школьников» - Москва.- 2007. - №9
4. Ткачук, М. «Влияние положительных эмоций на здоровье школьников»// «Воспитание школьника». - Москва, 2007-№9
5. Щуркова, Н.Е. «Классное руководство: игровые методики»//Педагогическое общество России.- Москва. 2002.-144с.- С.55-58

