**Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Северобайкальский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»**

**Программа**

«**Формирование здорового образа жизни»**

 **( в помощь воспитателям)**

 Оглавление

1. Пояснительная записка………………………………………….3
2. Тематический план……………………………………………......9
3. Содержание программы……………………………………….11
4. Список литературы………………………………………………14
5. Список литературы для детей…………………………….16
6. Приложение №1…………………………………………………...17

**Пояснительная записка**

 Проблема формирования здорового образа жизни, как технологии сохранения здоровья и обеспечения высокой результативности и продуктивности труда человека, является важнейшей проблемой современности. Приоритет жизни и здоровья человека как основополагающий принцип государственной политики России в области образования зафиксирован в Законе РФ «Образовании».

 В последние годы наблюдается огромный интерес к проблеме индивидуального здоровья человека, что подтверждается большим количеством исследований ведущих учёных России и мира (И. А. Аршавский, Н. Г. Веселов, М. Я. Виленский, Н. П. Дубинин и др.). Особую обеспокоенность вызывают здоровье наших детей, ибо здоровье нации и прогрессивная динамика всего общества связаны со здоровьем нового человека 21 века и будущим России.

 Сегодня наша страна переживает один из сложнейших этапов своего развития. Экономическая и социальная нестабильность, разрушение традиционной системы ценностей и нравственных ориентиров – всё это способно порождать ощущение беспомощности и отчаяния даже у взрослых. Особенно сложно найти себя в столь непостоянном мире молодому человеку, чей взгляд на мир только формируется. Возникает желание уйти, « спрятаться от жизни». Почувствовать себя в безопасности. Наркотики, алкоголизм, курение создают для многих юношей и девушек иллюзию такой «внутренней безопасности».

 Многие подростки употребляют алкогольные напитки.

Возраст, в котором дети начинают экспериментировать с табаком, постоянно снижается. Уже не редкость - ребёнок 9-11 лет с сигаретой. По данным Минздрава РФ в табачном дыме содержится 4000 химических веществ, наносящих невосполнимый вред здоровью не только курящего, но и тех, кто находится рядом с ним. Из каждых 100 человек, начавших курить, заядлыми курильщиками становятся 80. И если человек начал курить в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет. Вот поэтому так важно вести профилактическую работу с ребёнком и воспитывать стойкое отношение к табаку, наркомании, алкоголю. Выпустить детей в жизнь здоровыми, физически развитыми, способными к умственному, физическому труду - главная задача учреждения. Но происходит это не всегда так, как бы хотелось нам.

Зачастую ребята попадают в учреждение вследствие асоциального и аморального поведения своих родителей. Жизненный опыт, который получает ребёнок в такой семье, приводит к раннему пристрастию к курению, алкоголю, пробе наркотиков со всеми вытекающими отсюда последствиями. Часто педагогические приёмы уже не срабатывают, а вредные привычки остаются с ребёнком навсегда. Кроме того, у многих детей существует генетическая предрасположенность к алкоголизму и наркомании.

 Наше наблюдение и психолого-педагогическая диагностика, проведённая в с воспитанниками показала, что:

-курят 20%детей;

-имеют тягу к алкоголю20% детей;

-у большинства детей речь изобилует нецензурными выражениями.

 Результаты анкетирования показали, что о последствиях употребления психоактивных веществ 90% подростков даже не задумываются. Проведённые диагностические исследования подтвердили необходимость формирования представлений о здоровом образе жизни и мотивации к его сохранению у воспитанников центра.

**Цель программы:** формирование культуры здоровья и здорового образа жизни воспитанников с активной жизненной позицией, с устойчивыми принципами неприязни к вредным привычкам.

**Задачи:**

-познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;

-воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;

-способствовать воспитанию духовно-нравственных качеств личности;

-формировать потребность в самовоспитании и самоорганизации.

**Знания и умения:**

-воспитанники должны знать средства сохранения и укрепления здоровья человека;

-воспитанники должны реализовывать практические гигиенические навыки и умения;

-воспитанники должны стремиться к физическому и духовному совершенству;

-воспитанники должны знать свой режим, значение режима дня для здоровья;

-воспитанники должны уметь выстраивать диалог, слушать и слышать собеседника, управлять своим эмоциональным состоянием;

-воспитанники должны уметь совершать самостоятельный выбор в пользу здорового образа жизни, ставить перед собой реальные цели и достигать их;

-воспитанники должны знать негативные последствия различных видов зависимостей, влияющих на здоровье;

-воспитанники должны развивать в себе следующие качества: самостоятельность, мобильность, доброжелательность, честность.

 Программа включает в себя три блока:

**Первый блок: «Основы здоровья и ЗОЖ»** направлен на формирование у воспитанников потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных убеждений.

**Второй блок: «Сделай свой выбор»** ориентирован на профилактику наркомании, алкоголизма, курения, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

**Третий блок: «Мир каждой души»** предусматривает цель формирования у воспитанников позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, формирования опыта нравственных отношений с окружающим миром, развитие духовной сферы личности.

 Программа **«Формирование здорового образа жизни »** рассчитана для детей от 10 до 17 лет , реализуется в течение 1 года.

Занятия проводятся 2 раза в месяц продолжительностью 30-45 минут. В течение года проводится всего 16 занятий.

 Для успешной реализации программы необходимо следующее материально-техническое оснащение: магнитофон, видео и аудиозаписи, ватман, фломастеры, карандаши, репродукции картин, художественная литература.

 В программе необходимо участие следующих специалистов: врачей, психолога, инспектора по делам несовершеннолетних, учителей.

 Программа предусматривает следующие **формы работы:**

*-беседа* (формирует умение концентрировать внимание, воспринимать со слуха информацию, развивает познавательный интерес)

*- дидактическая и ролевая игра* (развивает умение действовать в соответствии с предложенными правилами, учит сотрудничеству)

*-дискуссия, диспут* (развивает умение приводить аргументы и доказательства, умение слушать и слышать)

-*викторина, конкурсы* (развивает познавательную сферу воспитанников)

*-круглый стол, устный журнал (*учит слушать и слышать, делать логические выводы, приобщает к активному пользованию периодической печатью и развивает интерес к художественной литературе)

-*элементы тренинга* (развивает позитивное отношение к себе, к окружающему миру, эмоциональную отзывчивость, умение рефлектировать)

**Методы работы:** практический, наглядный, словесный.

Предполагаемые результаты работы по программе могут быть определены через следующие показатели:

-отрицательное отношение к табакокурению и алкоголю;

-стремление заботиться о своём здоровье;

-уровень нравственной воспитанности;

-позитивное взаимодействие с окружающим миром;

-снижение процента курящих и употребляющих алкоголь воспитанников.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Темы занятий** | **Всего часов** | **Кол-во****часов** | **Сроки** |
| **1.Блок** **«Основы здоровья и ЗОЖ»**Занимательный час «Режим дня и здоровый организм»Дидактическая игра «Как защитить себя от болезней»Беседа-игра «Гигиена тела человека»Беседа «Секреты здорового питания»Викторина «Уроки здоровья»Ролевая игра «Мы за ЗОЖ»**2.Блок****«Сделай свой выбор»**Круглый стол «Зачем тебе это надо?» Дискуссия о наркотиках «Каково твоё мнение?»Беседа –диалог «Умей сказать нет»Конкурс рисунков «Курение-это»Игра «Мир без вредных привычек»Беседа «Наркомания страшная болезнь 21 века»**3.Блок****«Мир каждой души»**Дискуссия «Свобода и ответственность»Беседа «Мир против насилия и жестокости»Беседа «Доброта в нас и вокруг нас»Диспут «О дружбе и друзьях» | 66416 | 111111111111 1111 | СентябрьСентябрьОктябрьОктябрьНоябрьНоябрьДекабрьДекабрьЯнварьЯнварьФевральФевральМартАпрельАпрельМай |

**Содержание программы**

***1 Блок «Основы здоровья и ЗОЖ»***

**1.Режим дня и здоровый организм**

*Теоретическая часть.* Знакомство с основными режимными моментами, планирование своего дня .

*Практическая часть.* Подвижная игра «Статуи».

**2.Как защитить себя от болезней**

*Теоретическая часть.* Знакомство со способами доврачебной помощи при первых симптомах заболевания и их профилактикой.

**3.Гигиена тела человека**

*Теоретическая часть.* Знакомство с основными санитарно-гигиеническими нормами и правилами, позволяющими сохранить и укрепить своё здоровье.

*Практическая часть.* Игра «Разрешается-запрещается».

**4.Секреты здорового питания**

*Теоретическая часть.* Сообщение воспитателя о законах здорового питания , о кулинарии Древней Руси.

*Практическая часть.* Задание: «Нарисовать пищевую пирамиду» , игра «Угадай-ка».

**5.Уроки здоровья**

*Теоретическая часть.* Формирование у ребёнка признания ценности здоровья. Знакомство с основными факторами ЗОЖ.

*Практическая часть.* Игра «Воздушный шарик».

**6.Мы за ЗОЖ**

*Теоретическая часть.* Закрепление знаний детей о ЗОЖ.

*Практическая часть.* Игра по станциям «Народная мудрость»,

«Загадки», «Что? Где? Когда?», «Площадь гигиены».

***2блок «Сделай свой выбор»***

**Зачем тебе это надо?**

*Теоретическая часть.* Знакомство с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на здоровье. Иметь представление о возможных угрозах здоровью, поведении в опасных для жизни ситуациях.

**2.Каково твоё мнение?**

*Теоретическая часть.* Дискуссия о статистических данных наркотических эпидемий.

**3.Умей сказать нет**

*Теоретическая часть.* Научить детей противостоять любым зависимостям и тем людям, которые пытаются к ним приобщить.

*Практическая часть.* Выставка рисунков на тему «Курение – это…»

**4.Мир без вредных привычек**

*Теоретическая часть.* Знакомство с профилактикой и борьбой с вредными привычками. Влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм человека.

**5.Наркомания - страшная болезнь 21 века**

*Теоретическая часть.* Знакомство с законами правовых норм и методами,

Предпринимаемых правительством против наркотиков.

**6.Суд над сигаретой**

*Теоретическая часть.* Знакомство с компонентами табачного дыма, влияние курения на системы органов человека.

***3Блок «Мир каждой души»***

**1.Свобода и ответственность**

*Практическая часть.* Просмотр видеофильма «Я боюсь». Обсуждение.

**2.Мир против насилия и жестокости над детьми**

*Теоретическая часть.* Обсуждение понятий «жестокость», «сострадание». Действия и поступки, которые можно определить как жестокие. Причинны и последствия жестокости.

*Практическая часть.* Написание мини-сочинения «Что делать, чтобы люди не были жестокими».

**3.Доброта в нас и вокруг нас**

*Теоретическая часть.* Беседа о человеческой доброте, милосердии, умении радоваться и переживать за других.

**4.О дружбе и друзьях**

*Теоретическая часть.* Высказывание и рассуждения детей о том, кого можно назвать настоящим другом и что такое дружба. Мудрые высказывания о дружбе.

**5.Как проявить себя и свои возможности**

*Теоретическая часть.* Историческая справка воспитателя «Биография учёных- изобретателей» (И.И.Ползунов, М.П.Кулибин, А.С.Попов).

**Список литературы**

1.Беренич И., Голубева Т. Жизнь в гармонии с природой и собой//Здоровье детей, 2006.№8

2.Борисова Л.Г., Князев Г.Г., Слободская Е.Р., Солодова Г.С., Харченко И.И.Негативное потребление среди подростков: социальные и личностные факторы риска и защиты. - Новосибирск, 2005.

3.Бобылёва И.А.Социальная адаптация выпускников интернатных учреждений. - М.,2007.

4.Выгодский Л.С.Избранные психологические исследования.

 -М.,1956.

5.Уникеева Д.Д.Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков. - М.,1999.

6.Запороженко В.Г.Образ жизни и вредные привычки. - М.,1982.

7.Захарова Е.Н., Курова Н.С.Познавательные задачи. - М.,1990.

8.Классному руководителю о воспитательной системе класса: Методическое пособие. /Под ред. Е.Н. Степанова.- М., 2000.

9.Михайлевская И.Б., Вершинина Г.В. Трудная ступень: Профилактика антиобщественного поведения. – М., 1990.

10.Орлов Ю.М. Восхождение к индивидуальности. М., 1991.

11.Психологическое развитие воспитанников детского дома. Д ред. И.В. Дубровиной, А.Г. Рузской.- М.,1990.

12.Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Дети без семьи. Детский дом: заботы и тревоги общества. М., 1990.

13.Прихожан А.М., Толстых Н. Н. Психология сиротства.-СПб.,2005.

14.Фролов Ю.И. Психология подростка: Хрестоматия.- М., 1997.

15.Рожков М.И. Классному руководителю.- М.: Владос, 2001.

16.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психологические упражнения и коррекционные программы.- М., 1993.

17.Соколов Я.В., Миньковский Г.М. Ответственность за правонарушения.- М.: Гражданин, 1995.

18.Шилова Т.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. - М.: Айрис-пресс, 2004.

19.Шилова Т.А. Психолого-педагогические проблемы воспитания несовершеннолетних. //Психология и педагогика в образовательной и социальных сферах. - М.: МГУС СТИ, 2002.

 20.Шилова Т.А. Диагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков. - М.: Айрис-пресс, 2005.

**Список литературы для детей**

1.Корыстылёв Н.Б. От А до Я.-М.: Медицина, 1980.

2.Робенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ.-М.: физкультура и спорт, 1991.

3.Соколов Ю.Е. Книга знаний для детей. - М.: ООО Астрель, 2001.

4.Жербин Е.А. Река жизни. - М.; Знание, 1990.

5.Энциклопедия для детей. Том 18 Человек 4.2.Архетиктура души. М.: Авантаж, 2002.

**Приложение №1**

**Анкета**

Все страны современного мира хотят решить две сложные проблемы: СПИДа и наркомании. Ведь «белая смерть» не только разрушает личность, но и уносит сотни тысяч жизней молодых людей. А что ты знаешь о наркомании и СПИДе? Мы очень надеемся на твои серьёзные и искренние ответы.

1.Твой возраст.

2.Пол.

3.Как ты проводишь своё свободное время?

4.Считаешь ли ты табак и алкоголь наркотиками?

-Да; нет.

5.Употребляешь ли ты алкоголь?

-Да; - Иногда; - Регулярно.

6.Пробовал ли ты токсические вещества?

-Нет; - Иногда; - Регулярно.

7.Куришь ли ты?

-Нет; - Иногда; - Регулярно.

8. Почему, по вашему мнению люди употребляют наркотики?

(поставьте от 1 до 5 в порядке значимости)

-любопытство;

-влияние сверстников;

-семейные проблемы;

-бегство от реальности;

-чувство протеста;

-другие причины.

9.Где может школьник, по вашему мнению, приобрести наркотики?

10.Знаешь ли, о последствии наркомании? Какие из перечисленных последствий тебе известны?

-Отставание в умственном развитии.

-Отставание в физическом развитии.

-Бесплодие у мужчин и у женщин.

-Зависимость от приёма наркотиков.

-Ранняя смерть.

-Опасность заражения СПИДом, гепатитом через иглу.

11.Знаешь ли ты что такое СПИД?

-Да. - Нет. - Очень смутно.

12.Какие чувства у тебя вызывают люди, употребляющие наркотики?

-Чувство жалости, сострадания.

-Чувство презрения, брезгливости.

-Безразличия к этим людям.

-Другие чувства.

13.В случае возникновения сложностей жизненной ситуации к кому ты готов обратиться за помощью в первую очередь?

-К воспитателю.

-К родственникам.

-К друзьям.

-К учителю.

-Другое (допишите)

14.Предлагали ли тебе наркотические или другие вещества (таблетки, порошки, смеси, Жидкости)?

-Бесплатно; - За деньги; - За какие-либо услуги.

Кто предлагал?

-Друзья.

-Знакомые.

-Ровесники.

-Взрослые.

-Другое (допишите)

15.Чего бы тебе больше всего хотелось в жизни? (напишите)