

Министерство просвещения и науки Кабардино – Балкарской Республики
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Санаторно – лесная школа»

<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30 августа 2024г</p>	<p>«УТВЕРЖДАЮ» Директор ГБОУ «Санаторно-лесная школа» _____ Лавров В.А. Приказ № 412/2 от 30.08.2024г</p>
--	--

Программа

пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, профилактики и запрещения курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ

Нальчик, 2024 год

Паспорт программы

Наименование программы	Программа пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, профилактики и запрещения курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ
Разработчик программы	Кодзокова Елена Анатольевна, заместитель директора по ВР
Нормативная база	1) Конституция Российской Федерации 2) Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений» 3) Федеральный Закон РФ «Об образовании» 4) Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
Цель	способствовать формированию у обучающихся положительных личностных установок на здоровый образ жизни, научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимопомощи и поддержки в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> – расширить диапазон теоретических и практических знаний обучающихся о полезной и правильной организации своего досуга и занятости; – популяризовать преимущества ЗОЖ, расширять кругозор учащихся в области физической культуры и спорта, стимулировать их к овладению индивидуальными способами ведения здорового образа жизни; – дать информацию обучающимся про ВИЧ и СПИД, познакомить их со статистикой последствий употребления алкоголя и наркотиков; – продемонстрировать подросткам, что понятия «наркотики» и «здоровье» - взаимосвязаны. <p>Коррекционно-развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вовлекать обучающихся в различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней; – корректировать наглядно-действенное мышление детей через «проигрывание» различных жизненных ситуаций; – развивать умение обучающихся адекватно выражать свои мысли и чувства, правильно оценивать свои и чужие действия; – предоставить обучающимся возможность тренировать неагрессивное отстаивание своего мнения; – способствовать формированию у подростков навыков взаимодействия с людьми. <p>Воспитывающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> – воспитывать у обучающихся чувство эмпатии, сопереживания к близким и окружающим людям, воспитывать желание

	<p>приносить радость своим близким, воспитывать чувство ответственности за свои слова и поступки;</p> <ul style="list-style-type: none"> – способствовать сознательному выбору подростками здоровых и безопасных развлечений в компании; □ привлечение обучающихся к волонтерской деятельности по реализации программы
Сроки реализации	1 год
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> – Повышение уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся. – Повышение уровня профилактической работы. – Развитие мотивации здоровьесберегающего поведения обучающихся. – Формирование оптимального морально-психологического климата в учебных группах детских объединений. – Развитие деятельности по оказанию психологической помощи и поддержки обучающимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию. – Формирование волонтерских групп для проведения профилактической работы. – Осознанное отношение обучающихся к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни. – Удовлетворенность обучающихся и родителей качеством образования - обучаемостью, воспитанностью и развитостью обучающихся.

Пояснительная записка

1. Характеристика проблемы и обоснование необходимости её решения программными методами

В соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273, здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

В образовательном учреждении необходимо осуществлять меры по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Многие параметры образовательной среды регламентированы санитарными нормами и правилами, которые являются обязательными и подлежат выполнению в интересах сохранения здоровья детей.

Сохранение здоровья имеет большое социально-медицинское, общественное и стратегическое значение. Употребление детьми и молодежью психоактивных веществ превратилось в серьезную социальную, педагогическую и медицинскую проблему. Наркомания, алкоголизм приводят к тяжелейшим психическим, личностным и поведенческим расстройствам, административным правонарушениям и уголовным преступлениям, уходу из образовательных учреждений, бродяжничеству, заражению гепатитом, СПИД-ом и иными заболеваниями.

Здоровый образ жизни - это способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность.

Укрепление здоровья - система индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума.

Программа «Пропаганды и обучения навыкам здорового образа жизни, профилактики и запрещения курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ» (далее - Программа) призвана действовать в ГБОУ «Санаторно-лесная школа» Минпросвещения КБР (далее - Учреждение).

Программа разработана в рамках системы профилактики наркотической, алкогольной, табачной и иных зависимостей, пропаганды здорового образа жизни и представляет собой комплекс психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у обучающихся положительных личностных установок на здоровый образ жизни и формирование навыков социальной адаптации, необходимых им в повседневной жизни. Сроки реализации Программы – 1 год

2. Правовая основа программы

Правовую основу программы профилактики наркомании, алкогольной, табачной зависимости и пропаганде здорового образа жизни обучающихся составляют:

- Международная Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях;
- Устав учреждения и иные локальными нормативные акты учреждения, регламентирующие деятельность учреждения.

3. Цель и задачи Программы

Цель: способствовать формированию у обучающихся положительных личностных установок на здоровый образ жизни, научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих, способствовать отношениям взаимопомощи и поддержки в детском коллективе перед лицом опасности, которую в современном обществе несет с собой употребление ПАВ.

Задачи:

Образовательные:

- расширить диапазон теоретических и практических знаний обучающихся о полезной и правильной организации своего досуга и занятости;
- популяризовать преимущества ЗОЖ, расширять кругозор учащихся в области физической культуры и спорта, стимулировать их к овладению индивидуальными способами ведения здорового образа жизни;
- дать информацию обучающимся про ВИЧ и СПИД, познакомить их со статистикой последствий употребления алкоголя и наркотиков;
- продемонстрировать подросткам, что понятия «наркотики» и «здоровье» - взаимосвязаны.

Коррекционно-развивающие:

- вовлекать обучающихся в различные виды положительно-активной социальной деятельности и обеспечение успеха в ней;
- корректировать наглядно-действенное мышление детей через «проигрывание» различных жизненных ситуаций;
- развивать умение обучающихся адекватно выражать свои мысли и чувства, правильно оценивать свои и чужие действия;
- предоставить обучающимся возможность тренировать неагрессивное отстаивание своего мнения;
- способствовать формированию у подростков навыков взаимодействия с людьми.

Воспитывающие:

- воспитывать у обучающихся чувство эмпатии, сопереживания к близким и окружающим людям, воспитывать желание приносить радость своим близким, воспитывать чувство ответственности за свои слова и поступки;
- способствовать сознательному выбору подростками здоровых и безопасных развлечений в компании; – привлечение обучающихся к волонтерской деятельности по реализации программы

4. Принципы организации работы по программе

Принципами организации системы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, профилактики и запрещения курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ являются:

- оптимальный учебно-воспитательный процесс;
- ориентация на систематическую работу с обучающимися по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни, профилактики употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ;
- создание системы гражданско-правового воспитания, направленной на профилактику безнадзорности, преступлений и правонарушений.

Для наилучшего достижения цели программы занятия предполагают тесное взаимодействие Учреждения с родителями обучающихся ведь только совместно можно результативно разрешать такие проблемы, как предупреждение асоциального поведения детей, формирование у них ценностного отношения к здоровью.

5. Ожидаемые результаты реализации Программы

- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья обучающихся.
- Повышение уровня профилактической работы.
- Развитие мотивации здоровьесберегающего поведения обучающихся.
- Формирование оптимального морально-психологического климата в учебных группах детских объединений.
- Развитие деятельности по оказанию психологической помощи и поддержки обучающимся, попавшим в трудную жизненную ситуацию.
- Формирование волонтерских групп для проведения профилактической работы.
- Осознанное отношение обучающихся к состоянию здоровья как основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Удовлетворенность обучающихся и родителей качеством образования - обучаемостью, воспитанностью и развитостью обучающихся.

6. Основные направления Программы

1. Просветительское направление деятельности

Целью просветительского направления деятельности в Учреждении является определение и оптимизация путей и условий для улучшения здоровья участников образовательного процесса.

Задачи просветительского направления:

- повышение уровня информированности обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья посредством действующей информационно-пропагандистской и образовательной системы Учреждения, привлечению обучающихся к активному отдыху, занятию физической культурой, туризмом и спортом;
- ориентирование обучающихся на выбор правильного жизненного пути, на здоровый образ жизни;
- повышение уровня знаний обучающихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья;
- способствование раскрытию потенциала личности обучающегося через научно-методическую, воспитательную работу;
- разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих профилактике и запрещению курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, и других одурманивающих веществ среди обучающихся Учреждения;
- создание эффективно функционирующей мобильной системы формирования здорового образа жизни, обеспечивающей воспитание профессионально-компетентной, социально-активной, нравственно устойчивой, психически и физически здоровой личности.

Средствами просветительского направления деятельности являются:

- информирование о преимуществе здорового образа жизни с использованием специально разработанных раздаточных материалов;
- проведение встреч, тренингов, воспитательных бесед;
- оформление информационных стендов о пользе здорового образа жизни;

2. Образовательное направление деятельности:

Целью образовательного направления деятельности является обучение практическим навыкам и умениям укрепления и поддержания здоровья обучающихся, педагогического коллектива и родителей (законных представителей).

Задачи образовательного направления:

- совершенствование здоровьесберегающих технологий обучения и воспитания;
- создание условий для охраны здоровья обучающихся;

- совершенствование материально-технической базы физической культуры и спорта с целью оптимизации двигательной активности, как фактора сохранения и укрепления здоровья;
- формирование у обучающихся осознанной потребности в занятиях физическими упражнениями, приобщение их к занятиям физкультурой и спортом, практическому участию в состязаниях и спортивно-массовых мероприятиях, а также в организации спортивных соревнований;
- организация и проведение образовательных мероприятий по развитию позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- повышение здоровьесберегающей активности, эффективности учебной деятельности.

Образовательное направление деятельности реализуется через:

- занятия физической культурой, охраны труда и безопасности жизнедеятельности;
- занятия в объединениях дополнительного образования спортивной направленности;
- разработку новых методов и форм обучения практическим навыкам и умениям в области здорового образа жизни;
- спортивные мероприятия.

3. Оздоровительное направление деятельности:

Целью оздоровительного направления деятельности является оздоровление обучающихся Учреждения, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи оздоровительного направления:

- внедрение в систему образовательно-воспитательной работы комплекса мероприятий, направленного на формирование и пропаганду здорового образа жизни среди обучающихся;
- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- формирование позитивных субъективных отношений к здоровью и способам его укрепления;
- формирование знаний, умений и навыков здорового образа жизни;
- создание здоровьесберегающей среды, подкрепляющей мотивацию и поведение по сохранению здоровья.

Оздоровительное направление деятельности реализуется через:

- внесение в план оздоровительных мероприятий;
- проведение санитарно - противоэпидемических и профилактических мероприятий;
- участие обучающихся в оздоровительных и спортивных мероприятиях.

4. Социально-педагогическое сопровождение

Социально-педагогическое сопровождение обучающихся учебно-воспитательного процесса:

- помощь обучающимся в укреплении физического и психического здоровья через различные формы работы;
- вовлечение обучающихся в различные виды социально-значимой деятельности и обеспечение успеха в ней;
- индивидуальные формы работы с детьми «группы риска» и их родителями, оказание им систематической действенной помощи;
- организация коллективной деятельности, общения;
- организация занятий для обучающихся по овладению способами бесконфликтного поведения и снятия агрессии;
- проведение профилактических бесед, встреч с работниками медицинских, правовых учреждений по проблемам правонарушений, наркомании и алкоголизма.

Программа является открытым документом для внесения изменений и дополнений. Корректировка Программы может осуществляться в течение срока ее реализации.

Ежегодным приложением Программы является «План работы по здоровьесбережению участников образовательного процесса».

План мероприятий

Мероприятия	Срок выполнения	Ответственные
Методическая работа		
1. Составление социального паспорта класса и школы.	Сентябрь-октябрь	Кл. руководители, соц. педагог
2. Проведение ежегодных профилактических медосмотров.	В течение учебного года	Медицинский работник
3. Создание картотеки методической литературы по данной теме	В течение учебного года	Руководитель МО кл. руководителей, библиотекарь
4. Рассмотрение вопросов по профилактике вредных привычек на заседаниях МО классных руководителей.	В течение учебного года	Руководитель МО кл. руководителей
5. Проведение открытых уроков и мероприятий по данной теме.	Ноябрь-декабрь	Зам. директора
Работа с учащимися		
1. Диагностика по проблеме «Уровень здоровья и здорового образа жизни учащихся» (самодиагностика)	В течение учебного года	Зам. директора
2. Анкетирование учащихся на приверженность к вредным привычкам.	В течение учебного года	Кл. руководители, соц. педагог, педагог-психолог
3. Анкетирование уч-ся 5-6 кл «Твое свободное время и интересы».		
4. Определение уровня воспитанности учащихся	В течение учебного года	Кл. рук, зам. дир. по ВР
4. Проведение цикла бесед и классных часов «Твое здоровье»	В течение учебного года	Кл. руководители
5. Оформление уголков здоровья в классах	В течение учебного года	Кл. рук., служба сопровождения
Внеклассные мероприятия		
1. Участие в проведении «Всемирного дня здоровья»	Апрель	Зам. директора по ВР
2. Организация и проведение «Международного дня борьбы с наркотиками», Подготовка памяток, листовок, обращений по профилакти-	В течение учебного года	Кл. рук, зам. дир. по ВР

ке вредных привычек.		
3. Проведение конкурса рисунков «Мы выбираем Жизнь!»	В течение учебного года	Уч. физкультуры, зам. дир. по ВР
4. Встречи с работниками КДН «Подросток и закон»	В течение учебного года	Соц. педагог
Работа с родителями		
1. Диагностика затруднений родителей в вопросах воспитания детей	Октябрь	Зам. дир. по ВР,
2. Привлечение родителей к работе по профилактике вредных привычек у детей	В течение года	Кл. руководители
3. Проведение лектория для родителей «Здоровье учащихся».	В течение года	Кл. руководители
4. Организация пропаганды правовых знаний среди родителей	В течение года	Зам. дир. по ВР, соц. Педагог, работники КДН

Учебно - тематический план

2 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Человек и его привычки	1
2	Общение	1
3	Дом вести - не лапти плести	1
4	Дружная семья	1
5	Старый друг – лучше новых двух	1
6	Наши друзья – целебные растения	1
7	Опасности, подстерегающие нас	1
8	Живая природа	1
9	“Живительные ”напитки	1
10	В здоровом теле – здоровый дух	1
11	Делу время – потехе час	1
12	Тайна твоего имени	1
13	Итоговое занятие: радость открытий	1
		13

3 класс

№ занятия	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Человек создан для счастья	1
2	Там счастье не диво, где трудятся нелениво	1
3	Счастье – каждый понимает по-своему	1
4	Счастье и разум	1
5	Учимся, играем – свой мозг развиваем	1
6	Табак или здоровье?	1
7	О добре и зле	1
8	Как не стать равнодушным	1
9	Страна сильна, когда здоровы ее люди	1
10	От чего зависит здоровье?	1
11	Чудо улыбки	1
12	Умей владеть собой	1

13	Что такое хорошо и что такое плохо?	1
		13

4 класс

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Качества человека	2
2	Секрет успеха	2
3	Пагубное влияние алкоголя	2
4	О наших заблуждениях	1
5	Ложь – прибежище слабых	1
6	Основы безопасной жизнедеятельности	1
7	Интуиция и рассудок	1
8	Физическое здоровье человека	1
9	Гигиена питания	1
10	Культура здоровья	1
		13

5 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Ты и культура здоровья	2
2	История табака. Табачная отравка: иллюзия и реальность	2
3	Что дает человеку курение	2
4	Курильщики поневоле	1
5	Оставайся некурящим	1
6	Алкоголь – враг здоровья и счастья	1
7	Еще раз о пиве	1
8	Воспитание трезвости	1
9	Хорошие и плохие вещества	1
10	Подведение итогов «Что ты знаешь о здоровом и нездоровом образе жизни»	1
	Всего	13

6 класс

	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Летучие отравляющие вещества	1

2	Стоп, отравы!	1
3	Как наладить отношения с родителями	1
4	Полезные и вредные привычки	1
5	Закон тебя защищает	1
6	Телевизор и компьютер	1
7	Насилие на экране телевизора	1
8	Питание для здоровых	1
9	Управление своим ростом	1
10	СПИД. Как уберечь себя?	1
11	Твой дом – твоя крепость	1
12	Хорошие и дурные поступки	1
13	Итоговое занятие	1
	Всего	13

Содержание программы

2 класс

Вредные и полезные привычки, их различие. О вреде курения. Опасная привычка – пить пиво и вино. Полезные привычки: утренняя зарядка, соблюдение режима дня, уход за животными и растениям и др.

Значение общения. Различные виды общения. Использование различных средств и способов для общения. Понятие “доброе” общение. Как стать более интересным для окружающих.

Домашний уют. Домашнее хозяйство. Помощь взрослым. “Душевный” уют. Всему начало – отчий дом.

Домашние радости. Любовь ближних; умение отвечать любовью на любовь; хорошее настроение. Радость в твоём доме. Важная работа по дому. Неизвестное, но интересное для познания.

Дружба – взаимное чувство. Совместное преодоление трудностей, взаимопомощь. Что значит дружить с собакой, кошкой, книгой? Друзей не предают.

Растения на службе твоего здоровья. Растения – настоящая кладовая ценных и полезных для организма веществ: витаминов, минеральных веществ и многого другого.

Опасность курения. Отравляющее вещество в табаке – никотин. Сокращение жизни у людей, которые курят и употребляют спиртные напитки, из-за разрушения клеток организма. Вред курильщиков для окружающей природы.

Богатство нашей природы. Бережное отношение ко всему живому на Земле. Животные – часть нашей жизни. Положительное влияние от общения с домашними животными на подрастающее поколение. Научные открытия, сделанные благодаря животным. Памятники животным. Мы в ответе за “братьев” наших меньших.

Человек – часть природы вещества, необходимые для роста и развития человека. О пользе воды. Полезная вода – вода из родников. Правила употребления воды человеком. Самый распространенный напиток в России – чай. Разнообразие чая. О пользе соков. Питательная и лечебная ценность свежевыжатых соков. О вреде алкоголя.

Лексическое значение слова здоровье, здороваться, здороветь и т. п. Что значит – быть здоровым. Физическое и духовное здоровье. Полезные советы о закаливании и тренировке организма. О пользе утренней зарядки.

Игра – труд, обучение, отдых. Развитие волевых качеств в игре. Любимые игры и игрушки детей. Считалки. Игры родителей, дедушек и бабушек.

Самые распространенные имена и их значения. Фамилия и отчество человека. Что значит: сохранить доброе имя и фамилию своих родителей.

3 класс

Понятия: счастье, удача, радость. Качества человека, помогающие стать счастливым. Счастье лучше богатства. Счастье всегда индивидуально.

Понятия: труд, лень. Счастье в труде, учебе, помощи окружающим. Главный труд школьника – хорошая учеба. Полезные дела в семье. Труд кормит, а лень – кормит.

Понятия темы: достоинство, внимание, уважение. Счастье – стремление к совершенству, к поставленной цели, достижение её. Писатели и философы о счастье. Как человек ощущает счастье?

Понятия темы: разум, честь, честный, познание. Что необходимо для счастья? Умный человек – счастливый человек. Способы тренировки ума. Лучше с разумом быть несчастным, чем без разума – счастливым.

Понятия темы: игра, игромания, развлечение. Интеллектуальные и подвижные игры. Положительные и отрицательные игры.

Игры, развивающие память, фантазию, смекалку, трудолюбие, физические возможности и др. Игры в твоей семье. Игры-зарядки.

Понятия темы: табачная соска, хартия, Государственная Дума, Федеральное Собрание. Хартия (документ общественно-политического значения) о борьбе с потреблением табака в Европе. Всемирные дни отказа от курения. Отрицательное влияние табака на здоровье человека. Санитарно-просветительская работа по пропаганде пагубного влияния курения на организм человека.

Понятия темы: добро, зло, взаимовыручка. Отрицательное влияние табака на все живое. Табак и алкоголь – это зло. Влияние табачных ядов на потомство. Антитабачные листовки

Понятия темы: равнодушный, активный, угарный газ. Пассивное курение. Угарный газ – это яд. Отрицательное влияние табачного дыма на здоровье и работоспособность человека. Родителям о вреде курения (монтаж “Поймите нас, взрослые!”). Полезные и приятные дела.

Понятия темы: здоровье, стресс, самосовершенствование, аккуратность, доброжелательность. Признаки здоровья человека: физические и духовные. Борьба людей с безнравственностью. Взаимопонимание с одноклассниками, родителями, окружающими.

Понятия темы: Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ), пессимист, оптимист, оптималист. Желание человека – быть здоровым. Влияние наследственности, экологии и медицины на здоровье человека. Что улучшает и ухудшает здоровье? Основное условие здоровья – здоровый образ жизни.

Понятия темы: улыбка, удовольствие, веселье. Значение улыбки в жизни человека Улыбка в твоём доме, школе, классе. Настроение и улыбка. Писатели и философы о радости и улыбки.

Понятия темы: уважение, внимательность, доброта, гнев, поведение. Основа хороших взаимоотношений – уважение к людям. Умение уважать себя, членов семьи, других людей. “Дерево” уважения. Поступок человека, достойный уважения.

Понятия темы: жизнерадостный, искренний, настойчивый, правдивый, рассудительный. Положительные и отрицательные качества человека. Положительные качества окружаю-

щих тебя людей или героев литературных произведений. Отрицательные качества человека: гордыня, зависть, ленивость.

4 класс

Понятия темы: честный, самодовольный, ошибка, жульничество. Качества, необходимые людям для установления дружественных взаимоотношений. Взаимоотношения в семье между родителями и детьми.

Понятия темы: воспитание, образование, успех. Отличие воспитания от образования. Систематические занятия – необходимое условие успеха в любом деле. Формула успеха и как ее понимать. Мудрый воспитатель – кто он такой? Воспитание человека – ответственное дело.

Понятия темы: алкоголь, этиловый спирт. Проблемы, связанные с курением и употреблением алкоголя. Этиловый спирт – сильнодействующий наркотик. Спирт – ядовитое вещество, отравляющее клетки организма.

Понятия темы: агитация, пропаганда, программирование. Деятельность людей, общественных организаций в защиту трезвого образа жизни. Пьянство в обществе. Воспитание трезвости в семье. Средства массовой информации против отравляющих наркотических веществ.

Понятия темы: обман, ложь, хитрость. Причины, приводящие человека к хитрости, лжи, обману; пути их устранения. Уважение к самому себе и окружающим – дело чести каждого человека. Доверительные отношения между друзьями. Личное здоровье и свобода от всех негативных зависимостей – основа безопасной жизни.

Понятия темы: уравновешенность, целеустремленность, открытость, общительность. Причины, факторы и поводы в потреблении алкогольной продукции. Психологическая запрограммированность на потребление алкоголя. Стресс и его преодоление. Десять “Нет!” в преодолении стресса.

Понятия темы: интуиция, рассудок, вежливость, порядочность. Отличие рассудка от интуиции. Интуиция и рассудок – твои помощники. Человек – творец своей судьбы. Принятие правильного, но трудного решения. Кто такой по-настоящему вежливый человек. Опасные предложения – непредвиденные последствия.

Понятия темы: спорт, физкультура, закаливание. Положительное влияние физических упражнений и нагрузок. Здоровье – заработанная плата за труд и пролитый пот. Спортивная секция – физическая нагрузка и преодоление собственной лени. Физическое здоровье – важнейшая составляющая пожизненного капитала человека. Закаливание и его значение. Правила закаливания. Природное чудо – холодная вода. Правила личной гигиены.

Понятия темы: витамины, углеводы, белки. Вредные и полезные продукты. Правильное и сбалансированное питание. Понятие “авитаминоз”. Целебные свойства овощей и фруктов.

Понятия темы: культура здоровья, народная медицина, резервы здоровья, профилактика, вирус. Профилактика заболеваний. Рационы питания. Лечебные диеты. Фитотерапия. Аксиомы культуры здоровья (по Петленко). Опасные вирусы, вызывающие различные заболевания: простуда, грипп и др. Чистота – залог здоровья.

Совместные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья человека. Рефлексия по пройденному материалу курса (заполнение таблицы). Праздник “Час здоровья”.

5 класс

Что такое здоровье и для чего оно нужно человеку. Примеры долгожительства. Что может помешать человеку быть здоровым. Что такое здоровый образ жизни. Культура здоровья. Народная мудрость о здоровье. Афоризмы и высказывания.

Как попал табак в Россию. Истории отравления людей табаком. Отношение к табаку и табакоотравлению в различных странах при разных правителях. Причины отравления людей табаком. Что такое табак. Поводы начала курения.

Заболевания, связанные с курением. Афоризмы и высказывания: Житейская мудрость о курении.

Опасность «невинной» сигарете и «легкого» облачка табачного дыма.

Причины курения взрослых людей. Жизненные поучительные истории. прочтешь еще одну поучительную жизненную историю;

Разговор о «пользе» курения.

Коварное единение: алкоголь + табак. Почему курящие злые и раздражительные. Еще о вреде курения. Размышления о курении тех, кто прекратил курить.

Опасности подстерегают некурящих, находящихся рядом с табачниками;

Кто такие «курильщики поневоле»?

Конкретными цифрами, свидетельствующие о загрязнении воздуха табачниками. Преимущества жизни, свободной от курения.

Некурящие бывают разные. «Героические подвиги» начинающих курильщиков. Поучительные истории о курении. Твое отношение к курению.

Способы отвыкания от курения.

Научись говорить «нет»: Как сказать «Нет!» Твои действия и аргументы (доказательства)?

Хартия борьбы с потреблением табака, одобренной государствами – членами Всемирной организации здравоохранения. Значение рекламы.

Что такое алкоголь и алкогольные изделия. Напитки или «отравилки»? Свойства алкоголя. Чем опасны алкогольные изделия. Влияние алкоголя на живой организм. Пословицы о пьянстве. Узелки на память. Мудрые мысли.

Что такое «детское пиво» и его вред для здоровья. УЗЕЛКИ НА ПАМЯТЬ. О ТРЕЗВОЙ ЖИЗНИ. Высказывания, афоризмы. Состав пива. Что на самом деле означает слово «пиво».

Как пиво влияет на достижения в спорте.

Случай из детства писателя Джека Лондона об употреблении пива

Что такое алкоголь? Быть трезвым – здорово. Воспоминания жены академика И.П.Павлова. Народная мудрость об алкоголе.

6 класс

Как то или иное отравляющее вещество искажает сознание? Как оберегать себя от летучих отравляющих веществ? Токсикомания, токсиканты, иллюзии, галлюцинации. Опасность наркотиков. Какой жизненный путь выбирать. Информация к размышлению: Почему многие люди в России употребляют легальные и нелегальные наркотики? Почему большинство населения нашей планеты ведут полностью трезвый образ жизни?

Как противостоять отрицательному давлению.

Как можно сказать «нет» не обидев своих знакомых, друзей, родных.

Различные способы сказать «нет» отраве. Что такое настоящие мужчины?

Как научиться понимать непреклонную позицию родителей.

Как лучше предупреждать конфликты дома. Несколько правил, как выходить из конфликта.

Что такое компромисс. Как правильно выражать свои обиды.

Все о безопасном поведении на улице.

О вреде жевательной резинки. Информация о вредных продуктах.

Некоторые правила культуры речи. Доброта и ее место в жизни.

Пословицы и поговорки

Что такое дисциплина? Некоторые статьи Уголовного кодекса России. Когда наступает уголовная ответственность за некоторые виды преступлений? Как правильно себя вести, если вдруг тебя остановил на улице или в общественном месте милиционер.

Хорошие и плохие стороны просмотра телепередач. Проблемы, которые могут возникнуть у тебя, если будешь играть в американские игры на компьютере.

Какой вред может принести тебе телевизор. Зомбирование, развращение, склонение к насилию через телевизионные передачи. Секреты телекодирования. Вред от игр в «ужастики» на компьютере. Страхи не всегда безобидны - они источники неврозов.

Основные правила питания. Об особенностях питания при болезнях.

Что полезно и что вредно для организма? Кухня – святое место в доме.

Что же мешает твоему росту? Что помогает росту человека? Источники витаминов. Умей управлять своим ростом! Что помогает растягиванию тела? Народные средства для увеличения роста. Научишь рассчитывать свой рост к 20 годам.

Что такое СПИД, ВИЧ-инфекция? Симптомы, характерные для больного СПИДом. Болезни, сопутствующие СПИДу.

Твой дом – жильё, семья, люди живущие вместе, их хозяйство. Что делает твой дом здоровым и уютным? ВОЗДУХ в помещении. Оцени значение свежего воздуха. Значение уборки своей квартиры. ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ и здоровье членов семьи, если не соблюдать гигиенические требования по уходу за ними. ДЕТСКАЯ КОМНАТА и требования к ней. Твоя роль в уборке квартиры.

Что такое хорошо, а что такое плохо? Какие поступки бывают? Какие поступки считаются плохими? Как быть, если у тебя постоянно возникает желание совершать плохие поступки? Почему употребление, табака, алкоголя и других наркотиков – это плохой поступок? Для чего наказывают за плохие поступки? Почему награждают за хорошие поступки? Что такое прощение? Что значит «человека простили»? Для чего необходимы раскаяние и прощение?

Анкеты к урокам

1.

«Отношение к вредным привычкам»

I. Пришлось ли тебе во время летних каникул иметь дело с табаком, алкоголем или наркотиками? Если пришлось, то ответь на следующие вопросы (если нет, то переходи к следующему пункту II):

Когда и где это произошло?

Был ли ты один, вдвоем с товарищем или в большой группе?

Касалась ли ситуация табака или наркотиков или и того, и другого?

Какие техники отказа от психотропных веществ ты использовал(а)?

Поставь галочку!

Я сказал(а) только «нет, спасибо».

Я сказал(а) «нет, спасибо» и объяснил(а) причину (нет спасибо, потому что...).

Я сказал(а) «нет, спасибо» и каждый раз повторял(а) отказ.

Я сказал(а) «нет, спасибо» и задал(а) предлагавшему свой вопрос.

Я сказал(а) «нет, спасибо» и поменял(а) тему разговора .

Я сказал(а) «нет, спасибо» и мои друзья меня поддержали в этой ситуации.

Я сделал(а) вид, что ничего не заметил.

Я вообще оттуда ушел (ушла).

Я постарался избежать этой ситуации, потому что знал(а) заранее, что мне придется иметь дело с табаком или наркотиками.

Я использовал(а) другую технику. Какую?

II. Если во время летних каникул тебе не пришлось иметь дело с табаком, алкоголем или наркотиками, какие техники отказа от ПАВ ты бы использовал при необходимости? Почему?

2.

«Вместе против злоупотребления ПАВ»

Имя _____

Принял участие в десятичасовой программе, во время которой были рассмотрены следующие вопросы:

1. Причины и следствия употребления психотропных веществ
2. Преимущества жизни без психотропных веществ
3. Жизнь без психотропных веществ в нашей школе
4. Способы отказа от употребления психотропных веществ (в т.ч. ролевые игры)
5. Зависимость и ее составляющие
6. Реклама и психотропные вещества

Место и время

Тренер