

## **«Иланская средняя общеобразовательная школа №2»**

Согласованно:

зам. директора ВР

\_\_\_\_\_/Поплавская Е.В./

\_\_\_\_\_/2018г.

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_/Н.П.Сорокина /

\_\_\_\_\_/2023г.

# **Программа**

## **по профилактике и пропаганде здорового образа жизни «Пирамида жизни»**

Возраст детей: 7 -17л.

Срок реализации программы 5 лет

Разработчики:

Поплавская Е.В. - заместитель директора по ВР,

Куриленко И.М.- педагог психолог ОУ,

Кравцова Ирина Григорьевна - социальный педагог ОУ

г. Иланский

2018г.

## Пояснительная записка

Не каждый знает, что современная научная профилактика формировалась на протяжении ста лет и прошла несколько стадий развития — от запугивания до информирования. Примерно 20 лет назад произошло серьезное изменение в работе по профилактике. Вместо анализа негатива факторов риска профилактика обратилась к позитиву, сформировав новое понятие — «защитные факторы», препятствующие употреблению детьми ПАВ (психоактивных веществ), алкоголя, табачных изделий. Уменьшение количества факторов риска и воспитание личностной гибкости (усиление защитных факторов) — наиболее современный подход к профилактике.

Многие подростки, живущие в среде, наполненной разнообразными рисками, обладают, тем не менее, определенной внутренней сопротивляемостью ко всему плохому. Она позволяет им избежать употребления алкоголя, табачных изделий, ПАВ. Для того чтобы быть эффективной, профилактическая программа должна «работать» с потенциальными мотивами употребления алкоголя, табачных изделий, ПАВ и обеспечить учащихся необходимыми навыками сопротивления социальному давлению. И как следствие этой работы — формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и здоровой личности.

Программа по профилактике и пропаганде здорового образа жизни «Пирамида жизни» разработана с учетом всех выше указанных особенностей современной профилактики.

### Цель данной программы:

- *предупреждение употребления детьми и подростками психоактивных веществ, алкоголя и табака через обучения навыкам ответственного поведения в пользу своего здоровья.*

### Задачи:

- *предоставить детям и подросткам объективную информацию о психоактивных веществах, алкоголе, курение;*
- *способствовать формированию положительного «образа — Я»;*
- *развивать навыки самоуважения;*
- *научить навыкам анализа чувств и преодоления стресса;*
- *привить навыки эффективного общения;*
- *способствовать осознанию детьми и подростками своих ценностей;*
- *сформировать навык принятия обоснованных решений;*
- *сформировать навыки постановки и достижения цели;*
- *сформировать навыки сопротивления социальному давлению.*

## **Концепция программы**

Данная программа основана на концепции, которую можно без труда объяснить детям, учитывая их возрастные особенности. Стержневым понятием является понятие «единого целого», т. е. здоровье следует понимать как нечто целое, состоящее из взаимозависимых частей. Все, что происходит с одной из частей, обязательно влияет на все остальные части целого. Каждую составную часть необходимо рассматривать в контексте понятия «здоровье в целом».

В целом важен каждый из аспектов здоровья, каждый влияет на все остальные, каждый аспект освещается в данной учебной программе с целью довести до детей и подростков принципы здорового образа жизни. Здоровье — это состояние полного физического, умственного, социального, личностного, духовного, эмоционального и интеллектуального благополучия человека, а не только отсутствие заболевания или немощи.

Название программы «Пирамида жизни» отражает ее основную идею — формирование гармонично развитой, жизненно компетентной и здоровой личности. Программа сопровождает процесс становления и развития личности школьника и охватывает возраст от 7 до 18 лет:

### ***«Полезные привычки»: 7-10 лет.***

- **Цель:** формирование навыков ответственного поведения детьми к употреблению табака и алкоголя.

#### **Задачи:**

- дать учащимся необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе;
- способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению табака и алкоголя;

### ***«Полезные навыки»: 11-15 лет.***

**Цель:** предупреждение употребления наркотиков подростками, предупреждение ВИЧ-инфекции у старшеклассников, суицидального поведения.

#### **Задачи:**

- дать учащимся необходимые по возрасту знания о наркотиках, ВИЧ инфекции, агрессивном поведении, суициде;
- способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению наркотиков, алкоголя, табака;
- формировать навыки ответственного поведения.

### ***«Полезный выбор»: 16-18 лет.***

**Цель:** создание условий для профессионального самоопределения подростков.

#### **Задачи:**

- дать необходимые знания о современных профессиях;

- научить выбирать профессию в соответствии со своими возможностями и особенностями;
- формировать положительное отношение к будущей профессии.

Сопровождение осуществляется посредством проведения определённого количества уроков в каждом учебном году. Содержание уроков включает в себя передачу знаний, формирование установок, обучение навыкам в соответствии с задачами развития каждого возрастного этапа.

Каждая ступень программы включает в себя четыре основных раздела: информирование, положительный «образ — Я», эффективное общение, принятие решения.

Наряду с существующими профилактическими программами данная программа имеет ряд преимуществ: сочетание традиционных и современных подходов к превентивному образованию; построение на принципах преемственности (целостность, системность, последовательность); обеспеченность необходимыми методическими и рабочими пособиями, аналитическими материалами.

### **Методическое обеспечение программы**

Программа обеспечена методическими пособиями для учителя, рабочими тетрадями для школьников, информационными пособиями для родителей. Комплекс материалов позволяет семье и школе придерживаться единого подхода в воспитании.

Содержание уроков по программе развивается по принципу спирали. Параллельно с ростом, развитием, увеличением объема школьных знаний детей одни и те же темы расширяются, усложняются, а установки и поведенческие навыки усиливаются и шлифуются.

Для превентивного обучения доказана эффективность методов обучения в группе.

### **Методы обучения в группе**

В рамках программы используются следующие методы:

- Кооперативное обучение — это метод, когда в небольших группах (от двух до восьми человек) ученики взаимодействуют, решая общую задачу.
- Мозговой штурм — используется для стимуляции высказываний детей по теме или вопросу.
- Групповая дискуссия — это способ организации совместной деятельности учеников под руководством учителя с целью решить групповые задачи или воздействовать на мнения и установки участников в процессе общения.
- Ролевое моделирование — может осуществляться в форме драматических представлений, ролевых игр, выступление агитбригады.
- Упражнение — энергизатор — короткое физическое упражнение, оживляющее активность группы.
- Мини — лекция.
- Положительная психологическая атмосфера — для успеха обучающего процесса важна психологическая атмосфера. Ее создают: соблюдение правил поведения, принципов программы «Линия жизни» И планов уроков; отсутствие оценочного отношения друг к другу; использование методов обучения в группе.

Учебно-профилактическая программа «Пирамида жизни» представляет новую область педагогической деятельности, в которой тесно переплелись практическая психология, современная педагогика и идеи медицинской профилактики. Методы профилактического обучения не исчерпываются традиционными методами, и поэтому учителю важно ознакомиться с необходимым минимумом приемов и методов превентивного обучения.

### **Модели профилактического обучения**

В традиционной — 70 % времени говорит учитель: поддерживает дисциплину, сообщает новую информацию, дает инструкцию по выполнению задания, задает вопросы.

Ученики пассивно воспринимают материал, если их спросят, отвечают. Желательны правильные ответы. Поэтому ученики соревнуются друг с другом за право высказать ожидаемый ответ и получить поощрение учителя.

В современной методике — дети учатся обмениваться информацией и выражать личное мнение, говорить и слушать, принимать решения, обсуждать и решать проблемы. Учитель способствует общению учеников и выработке личностной и социальной компетентности. Количество времени, в течение которого говорит учитель, уменьшается до 25 %.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Критерий здоровья: показатели физического здоровья, овладение культурой здоровья, умение вести здоровый образ жизни.
2. Критерий психологического комфорта: чувство защищенности, уверенности, оптимистичности. Познавательная активность, инициатива. Стремление к совместной деятельности. Открытость к другим лицам вне коллектива.
3. Критерий воспитания: ориентация на позитивную оценку своего поведения со стороны взрослых. Развитие самоорганизации, самодисциплины.

### **Участники программы:**

учащиеся, совет старшеклассников, родители, директор школы, заместитель директора по УВР, педагог-организатор, учителя-предметники (ОБЖ, биология, физическая культура), классные руководители, медработник, школьные специалисты (социальный педагог, психолог), библиотекарь.

**Направления работы по реализации программы  
«Пирамида жизни» в 2018-2023 уч. г.**

№ п/п	Содержание работы	Сроки исполнения	Ответственные
<b>1. Организационно-методическое обеспечение работы.</b>			
1.	Проведение консультации для классных руководителей по пропаганде здорового образа жизни учащихся и профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ-инфекции.	В течение года	Заместитель директора по воспитательной работе, социальный педагог, психолог
2.	Разработать рекомендации по возрастам, для классных руководителей по проблемам воспитания здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.	На начало года	Социальный педагог, психолог
3.	Провести анкетирование учащихся по проблемам наркомании, токсикомании, табакокурения, алкоголизма в молодежной среде.	март	Социальный педагог, психолог
4.	Запланировать и провести мероприятия в рамках акции «За здоровый образ жизни!» по различным номинациям.	декабрь	Заместитель директора по воспитательной работе, педагог-организатор, классные руководители
5.	Запланировать и провести месячник «Здоровый образ жизни»	ноябрь - декабрь	Социально-психологическая служба
6.	Составить совместные планы работы и поддерживать тесный контакт с заинтересованными службами района.	в начале уч. года	Социально-психологическая служба

7.	Организовывать постоянные консультации специалистов медиков для детей, склонных к девиантному поведению.	в течение года	Социально-психологическая служба
8	Создать условия для профессионального самоопределения подростков.	в течение года	Кл. руководители, социально-психологическая служба
<b>2. Работа по профилактике наркомании, токсикомании, ВИЧ-инфекции</b>			
1.	Создать и постоянно обновлять базы данных об учащихся « группы риска»	в течение года	социально-психологическая служба
2.	Обновить уголок по пропаганде здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	сентябрь, январь	социально-психологическая служба,
3.	Организовать действующую выставку литературы по пропаганде здорового образа жизни.	Постоянно	Школьный библиотекарь
4.	Проводить циклы бесед и лекций по ЗОЖ (совместно с работниками здравоохранения,)	В течение года	социально-психологическая служба
5.	Организовать посещение учащимися кинолекториев по ЗОЖ.	в течение года	Социально-психологическая служба
6.	Организовать проведение тематических лекций по ЗОЖ через радио рублику.	в течение года	Ответственные педагоги и учащиеся 7-9 кл
9.	Участвовать в школьных и районных конкурсах, посвященных здоровому образу жизни.	по плану школы, района	Социально-психологическая служба, Зам. директора по УВР, классные руководители
10.	Организовывать проведение тематических мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни ( агитбригады «Маяк», КВН)	в течение года	Педагог-организатор

	для учащихся.		
11	Дать учащимся необходимые по возрасту знания о наркотиках, ВИЧ инфекции, агрессивном поведении, суициде (классные часы, уроки ОБЖ);	По плану	Учителя предметники, кл. руководители
<b>3. Работа с семьей и общественностью.</b>			
1.	Проводить родительские собрания, лектории с привлечением специалистов: психологов, медработников, общественности.	в течение года	Социально-психологическая служба, классные руководители
2.	Проводить рейды «Подросток», «Семья», .	По ситуации, каникулярное время	Социально-психологическая служба, классные руководители
<b>4. Здоровое питание школьников.</b>			
1.	Организовать охват горячим питанием всех учащихся школы.	Сентябрь- май	Директор школы
2.	Составить списки учащихся школы, нуждающихся в получении бесплатного питания.	Август - ноябрь	Классные руководители, соц. педагог
3.	Инструктивно-методическое совещание с классными руководителями:  - работа классного руководителя по организации горячего питания;  - организация бесплатного питания.	сентябрь	Директор школы
<b>5. Профилактика заболеваний у учащихся. Комплексное оздоровление детей.</b>			
1.	Проведение медицинских осмотров	В течение года	Медработники.



2.	Организация вакцинации против гриппа и других заболеваний	В течение года	медсестра
3.	Организация на базе учебного заведения оздоровительных лагерей для учащихся ассоциации.	В каникулярное время	Директор школы
4.	Контроль над соблюдением санитарно-гигиенических норм.	В течение года	Директор школы, медсестра, органы самоуправления

### **6. Спортивно-оздоровительная, просветительная деятельность с детьми.**

1.	Организовать проведение зарядки, физминуток, подвижных игр по возрастам.	В течение года	Классные руководители
2.	Вовлекать учащихся в спортивные кружки, секции, ОДО по интересам.	В течение года	Классные руководители, учителя физкультуры
3.	Проводить Дни здоровья, спортивные соревнования.	По воспитательному плану школы	Учителя физкультуры, классные руководители
4.	Вести пропаганду здорового образа жизни среди участников образовательного процесса.	Весь период.	Учителя физкультуры, инструктор по физ. Культуре.
5	<p>Дать учащимся необходимые по возрасту знания о табаке и алкоголе;</p> <p>Способствовать формированию отрицательного отношения к употреблению табака и алкоголя;</p>	Весь период	