

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №9»

Рассмотрена и принята  
на педагогическом совете  
протокол №1 от 29.08.2019

Утверждена  
Директор МБОУ г. Кургана  
«СОШ №9» Е.А. Юдицкая  
приказ №61 от 29.08.2019г.



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности  
«Формирование здорового жизненного стиля»  
Класс: 5-6  
Срок реализации: 1 год**

Курган  
2019

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Формирование здорового жизненного стиля» для 5-6 классов муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №9»

Составитель программы: Баженова Татьяна Валентиновна, учитель биологии

Согласовано: 29.08.2019<sub>г</sub>

Заместитель директора по ВР



Ю.С. Бухтоярова

## Содержание

Паспорт программы.....	4
Пояснительная записка.....	5
Учебный план.....	8
Содержание программы .....	10
Календарный учебный график .....	12
Методическое обеспечение программы .....	14
Список литературы.....	14

### Паспорт программы

Ф.И.О. автора, составителя	Баженова Татьяна Валентиновна
Учреждение	МБОУ «СОШ№9»
Наименование программы	«Формирование здорового жизненного стиля»
Объединение	«Формирование здорового жизненного стиля»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Социально-педагогическая
Вид программы	Модифицированная
Класс учащихся	5-6
Срок обучения	1 год
Объем часов обучения	Общий объем времени составляет 9 часов в каждого класса 5А, 5Б,5В,5Г, 6А,6Б,6В,6Г всего 72 часа
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях; формирование отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ.
С какого года реализуется программа	2019 г.

## Пояснительная записка

Одним из наиболее значимых направлений деятельности в системе образования по профилактике употребления психоактивных веществ, заболеваний ВИЧ/СПИДом в детской и подростковой среде является превентивное (предупреждающее) обучение. Целенаправленно осуществляемое превентивное обучение позволяет реализовать на практике два основополагающих принципа профилактики: причинную ориентированность и позитивную направленность.

В целях формирования «Ядра» деятельности по профилактике, вокруг которого выстраивалась бы система профилактической работы в каждом общеобразовательном учреждении разработана дополнительная образовательная программа «Формирование здорового стиля жизни».

Дополнительная общеобразовательная программа «Формирование здорового жизненного стиля» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и «Программы по формированию здорового жизненного стиля для школьников 5-9 классов» (автор Сирота Н.А., профессор ФГНУ «Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании и социально- педагогической поддержки детей и молодежи» 2007г. ), созданной в рамках Федеральной целевой программы «Комплексные меры противодействию злоупотреблению наркомании и их незаконному обороту на 2005-2009 годы» по заказу Министерства образования и науки РФ и Федерального агентства по образованию, а также методического пособия по информационно – профилактической программе «Сталкер» - профилактика вовлечения в активные формы поведения детей и подростков».

**Актуальность.** Необходимость создания и ведения занятий программы обусловлена огромным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения, распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Благополучие касается всех аспектов жизни человека. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, личностным развитием, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, сформированными умениями и привычками здорового образа жизни. Поэтому важно, чтобы просвещение подростков было своевременным. Необходимо вовремя заложить основы здорового образа жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

**Новизна.** Данная программа направлена на формирование представлений об общечеловеческих ценностях, о здоровом образе жизни, на создание у подростков психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность. Программа носит развивающую, деятельностную и практическую направленность. Программой предусмотрено изучение теоретических вопросов в ходе бесед, лекций. Подросткам предоставляется широкая возможность выбора заданий по возможностям, желанию, способностям. На занятиях учащиеся учатся говорить, отстаивать свою точку зрения, защищать творческие работы, отвечать на вопросы. На занятиях ребята не только получают знания по отдельным темам, но и привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ среди учеников школы.

**Цель программы:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; навыков ответственного поведения в потенциально опасных ситуациях; формирование отрицательного отношения к употреблению психоактивных веществ.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о культуре питания, о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о правилах личной гигиены;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью подростков, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

**Развивающие:**

- развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);
- развивать коммуникативные компетентности подростков;
- развивать общеучебные навыки: целеполагание, планирование, анализ, обобщение;
- развивать навыки работы с ИКТ;
- развивать креативные способности.

**Воспитательные:**

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- формировать установки на здоровый образ жизни;
- воспитывать культуру физической активности и культуру питания;
- формировать умения выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения, направленные на укрепление и сохранение своего здоровья.

Программа предназначена для учащихся 5-6 классов. Общий объем времени составляет 9 часов в каждого класса 5А, 5Б,5В,5Г, 6А,6Б,6В,6Г всего 72 часа. Содержание программы может варьироваться с учетом склонностей и интересов учащихся, индивидуальных особенностей освоения материала и навыков практической деятельности.

В этом возрасте подростки могут выглядеть совсем по взрослому, но эмоционально для них все еще характерны детские реакции, детское восприятие мира. Они по прежнему нуждаются в поддержке взрослого человека, которому они доверяют, который может их защитить. В этот период они чаще всего сталкиваются ПАВ, находясь под воздействием прочно укрепившейся общественной позиции о приемлемости употребления легальных наркотиков (алкоголя, табака). Подростки нуждаются не только в информации о воздействии наркотиков на организм человека,

но должны понимать и то, что наркотики являются социальным злом, глубоко вникнуть в причины этого явления.

Личное отношение к ПАВ под воздействием группового мнения может быть изменено. Значительное внимание при работе с этой возрастной категорией уделяется обучению подростков разграничивать свое личное мнение и мнение других людей, умение противостоять мнению группы.

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога при изучении материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности на занятиях;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений .

#### **Познавательные УУД:**

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- средством формирования этих действий служит материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

**Оздоровительные результаты программы:** осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия. Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

- Ожидаемые результаты.** В результате изучения программы обещающийся должен:
- располагать объективной информацией о психоактивных веществах и последствиях, связанных с их употреблением;
  - знать здоровые способы регуляции эмоций, преодоления тревожности; правила безопасного поведения в отношении психоактивных веществ;
  - распознавать ситуации группового давления и манипулирования как способа давления, связанные с психоактивными веществами; приемы, используемые распространителями наркотиков;
  - уметь находить здоровые и безопасные способы проведения досуга.

Формы занятий можно определить как коллективную групповую деятельность детей. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической части, причем большее количество времени занимает практическая часть. Теоретические занятия проводятся как самостоятельные, или включаются в социально - психологический тренинг как информационные блоки. Практические занятия проводятся в форме социально - психологический тренинг, ролевых игр.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Для определения результативности освоения программы используются следующие формы контроля: беседа, практические задания, написание творческой работы, разработка мультимедийных презентаций, викторины, подготовка исследовательских и творческих проектов, конкурсы, итоговые выставки творческих работ.

### **Учебный план 5 класс**

№ п/п	Название темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Понятие здоровья как высокого качества жизни.	1	1		Тест
2	Здоровые способы регуляции	1	0,5	0,5	Наблюдение



	эмоций, преодоления тревожности				
3	Манипулирование как проявление давления	1	1		Наблюдения Игра « Умей сказать НЕТ»
4	Способы давления и способы сопротивления давлению в ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.	1		1	Тест
5	Понятие ответственности.	1	1		Наблюдения
6	Рискованное поведение. Отработка навыка отказа в ситуациях риска.	1	0,5	0,5	Опорный конспект тренинг
7	Охрана окружающей среды, правовые акты.	1	1		Опорный конспект работа с правовыми актами
8	Проблемы здорового образа жизни, проблема экологии.	1	1		Опорный конспект Составление режима дня
9	Правовая социализация. Проблемы межличностного общения. Помощь в учебе.	1	0,5	0,5	Опорный конспект Обсуждение правила подготовки домашнего задания
	<b>ИТОГО</b>	<b>9</b>	<b>6,5</b>	<b>2,5</b>	

#### 6 класс

№ п/п	Название темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Продолжительность жизни и охрана здоровья Окружающий мир, экология и здоровье.	1	1		творческая работа по теме «Влияние экологии на здоровье человека»
2	Гигиенические основы учебного труда. Нравственная культура человека и свободное время	1	0,5	0,5	Опорный конспект Составить режим дня

	ШКОЛЬНИКОВ.				
3	Подросток и взрослые Изменчивость подростка. Путь к самому себе. Отношение к себе. Развитие и личностный рост. Ценность личности. Угрозы и опасности. Самозащита.	1	1		Тест
4	Понятие здоровой личности. Кто Я? Кто ты? Личная гигиена.	1	0,5	0,5	Опорный конспект тренинг
5	Человек, как социальное существо. Общение. Законопослушное поведение. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку. Оказание первой доврачебной помощи.	1	0,5	0,5	Опорный конспект. Тренировка по оказанию доврачебной помощи при разных видах травм
6	Понятие психоактивного вещества. Общее представление о влиянии разных психоактивных веществ на человека. Вредные привычки: никотин, алкоголь.	1	1		Опорный конспект тренинг
7	Влияние наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков) на развитие и здоровье человека. Профилактика табакокурения и употребления алкоголя.	1	1		Опорный конспект
8	Распознавание приемов, используемых распространителями наркотиков. Умей сказать «Нет»	1	0,5	0,5	Опорный конспект. Тренинг
	<b>ИТОГО</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	

### Содержание программы

## 5 класс

Понятие здоровья как высокого качества жизни.

Здоровые способы регуляции эмоций, преодоления тревожности.

Манипулирование как проявление давления.

Способы давления и способы сопротивления давлению в ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ.

Понятие ответственности.

Рискованное поведение.

Отработка навыка отказа в ситуациях риска.

Охрана окружающей среды, правовые акты.

Проблемы здорового образа жизни, проблема экологии.

Изменчивость подростка.

Путь к самому себе.

Половая социализация.

Проблемы межличностного общения.

Помощь в учебе.

## 6 класс

Продолжительность жизни и охрана здоровья.

Окружающий мир, экология и здоровье.

Гигиенические основы учебного труда.

Нравственная культура человека и свободное время школьников.

Подросток и взрослые.

Изменчивость подростка.

Путь к самому себе

Что со мной происходит.

Отношение к себе.

Развитие и личностный рост.

Ценность личности.

Угрозы и опасности.

Самозащита.

Понятие здоровой личности.

Кто Я? Кто ты?

Личная гигиена.

Закаливание.

Человек, как социальное существо.

Общение.

Законопослушное поведение.

Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку.

Оказание первой доврачебной помощи.

Понятие психоактивного вещества.

Общее представление о влиянии разных психоактивных веществ на человека.

Вредные привычки: никотин, алкоголь.

Влияние наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков) на развитие и здоровье человека.

Профилактика табакокурения и употребления алкоголя.

Распознавание приемов, используемых распространителями наркотиков.

Умей сказать «Нет».

Здоровые альтернативы употреблению психоактивных веществ.

Правила безопасного поведения в отношении психоактивных веществ.

### Календарный учебный график

#### 5 класс

№	Дата проведения	Кол-во часов	Темы занятий	Форма занятия	Форма контроля
1		1	Понятие здоровья как высокого качества жизни	Лекция	Опорный конспект, работа с кроссвордом
2		1	Здоровые способы регуляции эмоций, преодоление тревожности	Лекция	Опорный конспект, работа с тестом
3		1	Манипулирование как проявление давления	Лекция	Опорный конспект, игра «Умей сказать «НЕТ».
4		1	Способы давления и способы сопротивления давлению в ситуациях, связанных с употреблением психоактивных веществ	Лекция	Опорный конспект
5		1	Понятие ответственности	Лекция	Опорный конспект Просмотр фильма «Круговорот доброты»
6		1	Рискованное поведение. Отработка навыка отказа в ситуациях риска	Лекция	Опорный конспект тренинг
7		1	Охрана окружающей среды, правовые акты	Лекция	Опорный конспект работа с правовыми актами
8		1	Проблемы здорового образа жизни, проблемы экологии	Лекция	Опорный конспект Составление режима дня
9		1	Правовая социализация. Проблемы межличностного общения. Помощь в учебе	Лекция	Опорный конспект Обсуждение правила подготовки домашнего задания
<b>ИТОГО</b>		<b>9</b>			

#### 6 класс

№	Дата проведения	Кол-во часов	Темы занятий	Форма занятия	Форма контроля
---	-----------------	--------------	--------------	---------------	----------------

1		1	Продолжительность жизни и охрана здоровья Окружающий мир, экология и здоровье.	Лекция	творческая работа по теме «Влияние экологии на здоровье человека»
2		1	Гигиенические основы учебного труда. Нравственная культура человека и свободное время школьников.	Лекция	Опорный конспект Составить режим дня
3		1	Подросток и взрослые Изменчивость подростка. Путь к самому себе. Отношение к себе. Развитие и личностный рост. Ценность личности. Угрозы и опасности. Самозащита.	Лекция	Тест
4		1	. Понятие здоровой личности. Кто Я? Кто ты? Личная гигиена. 3 акаливание	Лекция	Опорный конспект тренинг
5		1	Человек, как социальное существо. Общение. Законопослушное поведение. Формирование навыков эмпатии, умения принимать и оказывать поддержку. Оказание первой доврачебной помощи.	Лекция	Опорный конспект. Тренировка по оказанию доврачебной помощи при разных видах травм
6		1	Понятие психоактивного вещества. Общее представление о влиянии разных психоактивных веществ на человека. Вредные привычки: никотин, алкоголь.	Лекция	Опорный конспект тренинг
7		1	Влияние наркотических веществ (табака, алкоголя, наркотиков) на развитие и здоровье человека.	Лекция	Опорный конспект
8		1	Распознавание приемов, используемых распространителями наркотиков. Умей сказать «Нет»	Лекция	Опорный конспект. Тренинг
9		1	Профилактика табакокурения и употребления алкоголя.	Лекция	Тест
<b>ИТОГО</b>		<b>9</b>			

## Методическое обеспечение программы

Мультимедийные презентации, таблицы, буклеты. Технические средства обучения: экспозиционный экран, персональный компьютер, мультимедийный проектор, звуковые колонки, ксерокс, видеомэгафнон, фотоаппарат, принтер. Оборудование класса: ученические столы двухместные с комплектом стульев; стол учительский с тумбой; шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

### Список литературы

1. Абабков А.В., Перрец М., Планшеров Б. Систематическое исследование семейного стресса и копинга // *Обозр. психиат и мед. психол.* – 1998. – №2 – С.65-67.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 268с.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 422с.
4. Битенский В.С. Клинические и терапевтические аспекты наркоманий в подростковом возрасте.: Автореф. дисс. ...д-ра мед. наук. – М., 1991. – 36с.
5. Битенский В.С. Фармо–психореабилитация подростков с девиантной и аддиктивной деятельностью // *Неврологический вестник.* – Казань, 1994. – С.31-34.
6. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении. – М., 1996. – 260с.
7. Бокий Н.В., Рыбакова Т.Г. Семейная психотерапия в профилактике рецидивов алкоголизма // *Сб. науч. трудов – Л.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева., 1983. – С.32-37.*
8. Братусь Б.С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. – М., 1974. – 96с.
9. Вассерман Л.И., Березин М.А., Косенков Н.И. О системном подходе к оценке психической адаптации. // *Обозр. психиат. и мед. психол.* - 1994. - №3. – С.16-25.
10. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Е.Б. Отношение к болезни, алкогольная анозогнозия и механизмы психологической защиты у больных алкоголизмом // *Обозр. психиат. и мед. психол.* – 1993. - №2. – С.13-21.
11. Вассерман Л.И., Ерышев О.Ф., Клубова Н.Б., Петрова Н.Н., Беспалько И.Г., Березин М.А., Савельева М.И., Таукенова Л.М., Штрахова А.В., Аристова Т.А., Осадчий И.М. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. – СПб.: Из-во ин-та им. В.М. Бехтерева, 1998. – 48С.
12. Володин В.Д., Иванец Н.Н., Пелипас В.Е. Профилактика наркоманий // *Профилактика заболеваний и укрепление здоровья.* – 1999. – № 1.– С.3-7.
13. Гузиков Б.М., Зобнев В.М., Мацкевич И.Д. Опыт психологического исследования мотивов употребления галлюциногенов // *Обозр. психиат. и мед. психол.* – 1995. - №4. – С.258-260.
14. Гульдман В.В. Мотивация преступного поведения психопатических личностей // *Криминальная мотивация /Под ред. В.Н. Кудрявцева.* – М., 1986. – 205с.
15. Данилова Т.А. Формирование копинг-поведения у учителей средних школ и его роль в профилактике психогенных расстройств у школьников.: Дисс. ...канд. психол. наук.- СПб., 1997. – 211с.
16. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости. – Новосибирск: Наука, 1988. – 198с.
17. Захаров А.В. Генезис самооценки.: Автореф. дисс. ... д-ра психол. наук.- М., 1989. – 44с.
18. Звартау Э.Э. Методология изучения наркотоксикоманий. // *Итоги науки и техники./*

ВИНИТИ. – Сер. Наркология. – 1988. - №1.- 168с.

19.Иванец Н.Н. Медико-социальные проблемы наркологии и пути их решения // Вопросы наркологии. – 1997. - №4. – С.4-11.

20.Иванец Н.Н., Игонин А.Л. // патогенез, клиника, и лечение алкоголизма. – М. – 1976. - С.122-125.

21.Исурина Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений // Групповая психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – С.89-120.