

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Боханская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Рассмотрено»  
на заседании  
методического совета  
МБОУ «Боханская СОШ №1»  
Заместитель директора по  
УВР  
Бахматова П.Ф.  
Протокол № 1  
от «29» августа 2022 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по воспитательной работе  
МБОУ «Боханская СОШ №1»  
Т.Г.Бураева  
«30» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
директор  
МБОУ «Боханская СОШ №1»  
И.И. Коняев  
Приказ № 363/3  
от «1» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности

**«Здоровое поколение»**  
для обучающихся 5-11 классов

направление: **«Социальное»**

Составитель:  
Туморхонова Жанна Геннадьевна,  
социальный педагог  
первая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности детского творческого объединения «Здоровое поколение» направлена на выполнение миссии школы: способствовать становлению личности, готовой самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способной к сотрудничеству, к постоянному самосовершенствованию, способной учиться всю жизнь, адаптироваться к быстро меняющимся условиям по направлению «Духовно – нравственное воспитание школьников».

Программа ориентирована на воспитание школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира учащегося, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании занятий. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание общей культуры личности, гражданственности и патриотизма, которые должны стать важной движущей силой формирования национального самосознания, смысла жизненных перспектив молодежи, социокультурной идентификации, сохранения межпоколенной преемственности.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровое поколение» (далее – Программа) разработана в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р), Методическими рекомендациями по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.06.2012 г. № 30-51 433/16).

Обстановка общего кризиса социально – экономических отношений, резкое ухудшение здоровья, рост наркомании и алкоголизма, пандемия СПИДа – все это требует неотложных контрмер, активного формирования у подрастающего поколения установок на ЗОЖ.

По выражению академика Амосова, «что бы быть здоровым нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Если раньше говорили « В здоровом теле – здоровый дух», то не ошибется тот, кто скажет, что без духовного не может быть здорового.

Что же такое *здоровье*? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения: «*Здоровье* – это состояние полного физического, психического, социального благополучия человека, отсутствие болезней, физических дефектов, оптимальный уровень работоспособности при максимальной продолжительности жизни».

Образ жизни, состояние экологии, организация питания, наличие вредных привычек, наследственность – все это слагаемые здоровья человека.

Понятие *образ жизни* включает следующие составляющие: рациональное питание, физическую активность, личную гигиену, отношение к вредным привычкам,

здоровый психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

**Направленность программы** – здоровьесберегающая - эта деятельность способствует формировать у обучающихся ценностное отношение к здоровью, навыки ЗОЖ, культуру здоровья. Социально-педагогическая - направлена на развитие коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей.

**Новизна** предлагаемой программы состоит в следующем:

- Обучить школьников принципам и практике здорового образа жизни, воспитать у них потребность грамотно заботиться о своем здоровье;
- Привлечь учеников к активной деятельности по профилактике правонарушений, по искоренению вредных привычек в подростковой среде, к волонтерскому движению

**Актуальность и практическая значимость** данной программы в воспитании здорового образа жизни подчеркивается высокими статистическими показателями.

Среди появившихся младенцев здоровы только около 30%. К моменту поступления в школу здоровыми остаются около 15% детей. Оканчивают школу здоровыми менее 5% подростков. За время обучения в школе число здоровых детей уменьшается почти в 4 раза!

Низкий уровень нравственной культуры населения ведет к росту социально опасных явлений, масштабы которых увеличиваются в геометрической прогрессии.

Увлечение наркотиками, особенно среди молодежи, достигло критического уровня. Преступность и насилие, – наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков являются безнравственность, незаконченное образование и разрушение жизни.

Растет среди подростков и употребление алкоголя, поскольку алкоголь легко доступен и его употребление приемлемо в обществе.

Порой спрашивают, а с какого возраста следует вести пропаганду ЗОЖ? Профилактику вредных привычек родителей – задолго до появления ребенка на свет. Первые же понятия по ЗОЖ ребенку необходимо прививать с возраста, когда он начинает активно познавать мир, то есть с 2 –3 лет. И этот процесс должен непрерывно продолжаться всю человеческую жизнь. Именно со школы, а еще лучше в дошкольном учреждении должен закладываться фундамент трезвого поколения.

В последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Не научившись справляться со стрессом, не умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети прибегают к деструктивным формам поведения, попадая в криминальные группировки, прибегая к употреблению психоактивных веществ. На учете в наркологических диспансерах находятся дети 8-9 лет. Младший школьный возраст считается проблемным, в литературе ему мало уделяется внимания и не придается особенного значения в области профилактики отклоняющегося поведения и употребления наркотиков и алкоголя.

Но именно в этом возрасте формируются многие физиологические и психические особенности ребенка. В зависимости от того, как пройдет этот период, зависит его дальнейшая жизнь.

Младший школьный возраст – это период интенсивного усвоения самых разных правил, не только учебных, но и общественной жизни. Всю информацию, которую дети этого возраста получают из внешнего мира, они буквально впитывают как губки. Кроме того, дети этого возраста наиболее восприимчивы к тому, что им говорят взрослые. Поэтому профилактику отклоняющегося поведения и злоупотребления психоактивными веществами необходимо проводить уже в младшем школьном возрасте, еще до того как дети приобретут дезадаптивные формы поведения и начнут употреблять алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества. Детям важно как они приобретают новые знания. Если этот процесс будет навязчивым и вынужденным, дети не усвоят новой информации. Обучение должно приобрести личностный смысл, быть не просто сухой формулой, а живым источником.

Профилактическую работу с подростками необходимо вести очень тонко, без раскрытия технологии изготовления и применения того или иного наркотика, (о том, где и как произрастают наркотические растения, как изготавливают наркотики, как их применяют, их внешний вид и т.д.). Такая информация может спровоцировать их на опробование наркотиков и других отравляющих веществ.

В возрасте 13 – 15 лет дети находятся под большой угрозой употребления алкоголя и других наркотических веществ, они нуждаются в более подробной информации о них. Они нуждаются в более сильных побудительных стимулах, чтобы избежать их злоупотребление. Этот возраст считается критическим для учащихся, им нужна более серьезная информация, навыки повышения самооценки. Ученикам следует прививать сознание принадлежности к социуму, не прибегая к вызывающему поведению.

В этом возрасте молодые люди стремятся быть независимыми. Их обучение протекает наиболее успешно в обстановке, которая позволяет им мыслить критически и принимать решения, основанные на формирующихся нравственных ценностях и убеждениях, на знаниях особенностей организма. Именно в этом возрасте дети часто остаются без присмотра, считают себя взрослыми, контактируют друг с другом, при этом возрастает опасность привития вредных привычек.

Необходимо убеждать подростков в том, что жизнь может предоставить им много интересного, что нет неразрешимых проблем и безвыходных ситуаций. Вовлекать подростков в волонтерскую деятельность, которая потребует от них выработки положительных качеств, будет способствовать профилактике отклоняющегося поведения.

#### **Цели программы:**

- Оказать позитивное влияние на сверстников при выборе ими жизненных ценностей.
- Апробация новых форм организации занятости детей для развития их самостоятельной познавательной деятельности, профилактики вредных привычек, воспитания здорового образа жизни.
- Развитие волонтерского движения в школе, формирование позитивных установок учащихся на добровольческую деятельность.

#### **Задачи:**

- Показать преимущества здорового образа жизни на личном примере.
- Пропагандировать здоровый образ жизни (при помощи акций, тренинговых занятий, тематических выступлений, конкурсов и др.)
- Сформировать сплоченный деятельный коллектив волонтеров.

- Создать условия, позволяющие ученикам своими силами вести работу, направленную на снижение уровня потребления алкоголизма, табакокурения, ПАВ в подростковой среде. Предоставлять подросткам информации о здоровом образе жизни;
- Снизить количество обучающихся, состоящих на внутришкольном учете.

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
2. Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование экологического мировоззрения.
4. Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

#### **Воспитательные:**

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.

#### **Развивающие:**

1. Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
2. Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
3. Совершенствовать логику мышления.

#### **Ожидаемые результаты:**

Основной результат работы - формирование в ходе деятельности более ответственной, адаптированной, здоровой личности.

Владеть знаниями о ЗОЖ и уметь аргументировано отстаивать свою позицию, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к ПАВ, курению, алкоголизму:

- увеличение количества детей и подростков, вовлеченных в волонтерские отряды и проведение альтернативных мероприятий;
- привлечение детей и подростков к общественно значимой деятельности и уменьшение количества несовершеннолетних состоящих на внутришкольном учете.
- создание модели детского и родительского волонтерского движения внутри школы и вне ее; уметь общаться с учащимися и взрослыми, владеть нормами и правилами уважительного отношения.

**Возраст детей** – участников программы – обучающиеся 5-11 класс.

**Срок реализации программы** – программа рассчитана на 1 год

**Основная форма работы** – групповая

**Учебная нагрузка** – 2 часа в неделю – 68 часа в год

## **Содержание программы.**

**Раздел 1.** Волонтерская деятельность как одна из форм социального служения.

Занятие 1 Социальное служение и социальная работа. Добровольчество и благотворительность. История развития социального служения в России и за рубежом.

Занятие 2. Волонтерство как институт формирования и развития социальной активности молодежи. Происхождение понятия «волонтер», «доброволец». Волонтерство в России. Детские и молодежные добровольческие организации. Общие принципы волонтерской деятельности. Добровольность. Социальная значимость. Личная значимость. Концепция развития добровольчества в России. Кодекс добровольцев в России.

**Раздел 2.** Составляющие ЗОЖ.

Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

*Здоровье* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. *Здоровье человека* – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привычек
- умение управлять своим здоровьем.

**Раздел 3.** Алкоголь и организм.

История виноделия. Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.

Виноделие зародилось в Египте, когда люди обнаружили, что виноградный сок быстро скисает, но раз перебродив и став вином, долго сохраняется, не портясь. У египтян были проблемы с сильным загрязнением питьевой воды. Позднее, в Римской католической церкви на всей территории Европы вино стало использоваться при совершении таинства святого причастия. Постепенно употребление алкогольных напитков перешло в злоупотребление. В настоящее время алкоголь – это наркотическая проблема № 1. Алкоголь – это непосредственная причина заболеваний печени, нарушения функций головного мозга, язвы желудка, панкреатита и других болезней внутренних органов. Стадии опьянения; 1-приподнятое настроение, 2 – сумасбродное поведение, 3 – замешательство, 4 – потеря самоконтроля, 5 – бессознательное. Стадии алкоголизма; 1 – знакомство с алкоголем, 2 – регулярное употребление, 3 – навязчивая идея, 4 – химическая зависимость. Миф или реальность, факторы риска.

**Раздел 4.** «Курить – здоровью вредить». Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.

В каждой сигарете содержится около 15 различных известных канцерогенных веществ. Курильщик с нормой «пачка в день» за год вбирает в свои легкие литр смолы. Каждая выкуренная сигарета укорачивает жизнь курильщика на 8 минут. В результате курения может возникнуть как физическая, так и психическая зависимость от никотина. 90% курящих утверждают, что хотели бы бросить курить.

В сигаретах содержится смола, она налипает на легкие. Приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Возникает эмфизема легких и хронические бронхиты. Появляется кашель - курильщика. Сигаретный дым вреден как для курильщика, так и для некурящих (пассивных курильщиков). Портрет курильщика составляется в результате опроса большого количества курящих подростков по разработанным вопросам. Не всегда реклама сообщает достоверные факты, когда убеждает купить тот или иной товар, необходимо научиться распознавать приемы, особенно при продаже табачных изделий. Выставляют курение в качестве символа взросления, связывают курение с вином и пивом, демонстрируют, что люди курящие сигареты, экстравагантные и интересные, и т.д.

#### **Раздел 5 Наркотики.**

Влияние наркотиков на организм. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.

Наиболее употребляемыми являются кокаин и амфитамины. Они стимулируют центральную нервную систему, вызывают возбуждение, быструю неясную речь, учащенное дыхание, дрожь, потливость, учащение пульса, повышение давления, бессонницу, смерть. Признаки злоупотребления; спиртом, пивом, вином, вдыхание клея, героином, лекарствами, травой, амфитаминами, барбитуратами и т.д. Подростки ищут способы принятия решений и разрешения проблем, которыми можно было бы пользоваться в разных ситуациях. Изучение законов (об употреблении наркотиков, об управлении автомобилем в нетрезвом состоянии и т.д.).

#### **Раздел 6. ВИЧ инфекции**

Признаки и пути передачи. Влияние ВИЧ на организм.

СПИД – заболевание, которое человек может приобрести, то есть, надо, что-то сделать, что бы заразиться. Вирус ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от инфекции и болезней. Организм не может противостоять сопутствующим инфекциям. Признаки; увеличение лимфатических сосудов, кашель, усталость, частые поносы, потоотделение, потеря аппетита, веса, непрекращающиеся инфекционные заболевания, саркома Капоши.

Пути передачи: контакт с кровью, контакт с выделениями половых органов, через плаценту матери к плоду, во время родов, при вскармливании грудью.

#### **Раздел 7. Человек и природа.**

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Человечество – это часть природы. Оно возникло как результат развития живой природы, связано с ней всеми корнями, существует за ее счет. Все его современное благополучие и дальнейшая судьба зависят от общей системы жизни на нашей планете. Экология – это наука о взаимоотношениях живых организмов между собой и с окружающей средой. Это наука, которая помогает найти пути выхода из возникающего кризиса, изучая законы связей, на которых основана устойчивость жизни, люди все глубже понимают, как нужно изменить и организовать свои собственные отношения с природой средой. Эти возможности во многом зависят от социального устройства общества, то есть от связей внутри человеческого коллектива.

#### **Раздел 8. Рациональное питание.**

Культура питания. Теория аппетита. Составление меню.

Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным материалом и источником энергии.

Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

#### **Раздел 9. Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.**

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибками) – называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

#### **Раздел 10. Психологические аспекты**

Психологические особенности людей пожилого возраста. Психологический, биологический, социальный возраст людей пожилого возраста. Отношение к пожилым в обществе.

Тренинг личностного роста. «Каков я на самом деле». «Мои сильные и слабые стороны». «Моя индивидуальность». «Уверенное и неуверенное поведение». «Эмоции и чувства». «Проблемы можно решать».

Тренинг коммуникативных навыков. Вербальная и невербальная информация. Эффективные приёмы общения. Взаимопомощь. Бесконфликтное общение, приёмы выхода из конфликта. Ролевые игры «Воздушный шар», «Необитаемый остров».

Тренинг толерантности. Критерии толерантного и интолерантного поведения. Ксенофобия, геноцид, этноцентризм, экстремизм. Ролевая игра «Свои и чужие». Социальные стереотипы поведения. Неформальные молодёжные объединения. Развитие навыков эмпатии, понимания друг друга. Развитие навыков сотрудничества и взаимодействия.



