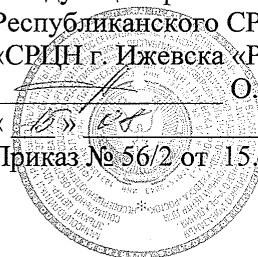


Министерство социальной политики и труда Удмуртской Республики
Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики
«Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних»
«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
города Ижевска «Росток»
(Филиал Республиканского СРЦН «СРЦН г. Ижевска «Росток»)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом
Республиканского СРЦН
«СРЦН г. Ижевска «Росток»
О.А. Сторожева
« 15 » 08 2023 года
Приказ № 56/2 от 15.08.2023 года



Программа
«Здоровье»
(формирование элементарных знаний
о здоровом образе жизни у детей школьного возраста)

Направленность: социально-гуманитарная

Участники программы : воспитанники филиала в возрасте от 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

составитель:
Алмазова Н.В. воспитатель.

Ижевск
2023

Паспорт программы

Наименование программы	«Здоровье» (формирование элементарных знаний о здоровом образе жизни у детей школьного возраста)
Учреждение, реализующее программу	Филиал Республиканского СРЦН «СРЦН г. Ижевска «Росток»
Автор (составитель) программы	воспитатель Алмазова Наталья Валерьевна
Аннотация	Программа «Здоровье» предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста, направлена на необходимость учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике
Год разработки программы	2023 год
Кем и когда утверждена программа	Приказ № 56/2 от 15.08.2023 года
Направленность	социально- гуманитарная
Форма обучения	Очная
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Вид программы по уровню освоения	Образовательные программы общекультурного уровня освоения
Вид программы по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы	Краткосрочная программа
Вид программы в зависимости от территориальных особенностей	учрежденческий
Охват детей по возрастам	воспитанники филиала в возрасте от 12-17 лет
Цель Программы	формирование у детей понимания значимости сохранения,

	укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни; - пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения; - формирование установок на использование здорового питания; - использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей; - соблюдение здоровьесозидающих режимов дня; - формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания); - становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ; - формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены; - формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей; - формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
Ожидаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> - развитие у детей интереса к занятиям здорового образа жизни; - приобретение теоретических и практических навыков необходимых в различных жизненных ситуациях; - умение передавать полученные знания окружающим, приобщая их к здоровому образу жизни; - выработка рекомендаций для детей по проблеме формирования здорового образа жизни. - повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни; - повышение уровня самостоятельности и активности школьников; - сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма; - стабильность показателей физического и психического здоровья детей

Способы определения результативности	
Сроки реализации	1 год
Продолжительность занятий	1 академический час (45 мин.)
Формы занятий	- индивидуальные и групповые занятия; - исследовательская работа (анкетирование, диагностика); - беседы и лекции; встречи с медработниками; - смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения и т.д.
Режим занятий	один раз в неделю (1.2.3 недели)
Количество часов по темам (теория, практика, всего)	36 ч

Пояснительная записка

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребенка в гармонии с миром в будущем. Настало время, когда каждый должен не только думать о своем здоровье, но и действовать, так как к здоровому образу жизни, счастью, долголетию дорогу ты выбираешь сам! Дорога жизни бывает трудна. Хотелось бы, чтобы на жизненном пути наших детей не встречались губительные дорожные знаки: “Никотин”, “Алкоголь”, “Наркотики” и многие другие. Задача взрослых как можно раньше прививать детям культуру здорового образа жизни. Культура здорового образа жизни (ЗОЖ) человека есть один из результатов социализации личности в общественной среде.

Культура ЗОЖ включает в себя такие составляющие как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. В единстве они образуют здоровье человека. Существенное влияние на него оказывают такие факторы как соблюдение режимов дня и питания, полезные привычки, двигательная активность. Однако культура ЗОЖ определяется не только внешними, но и внутренними факторами, к которым целесообразно присоединить и отношение личности к себе.

Одна из самых болезненных проблем современного российского общества выявляется в противоречии между потребностью государства в физически, психически и нравственно здоровом населении и драматической статистикой, сигнализирующей, что фактические показатели здоровья россиян находятся на угрожающе низком уровне. Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактику необходимо воспринимать как социальный заказ общества институтам воспитания (семье, дошкольным учреждениям, школам). Растёт число детей, употребляющих алкоголь, наркотики, токсические и психотропные вещества, а также число детей-инвалидов. Высокая интенсивность учебного процесса часто не соответствует возможностям детского организма, а формы его организации способствуют развитию гиподинамии, что приводит к росту нервно-психических и сердечно-сосудистых заболеваний и их следствию — различным формам девиантного поведения.

Актуальность программы

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, а также организация работы по её реализации составлена в соответствии со Стандартом второго поколения, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков; активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта

«нездоровья» (за исключением детей с серьезными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обуславливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Необходимо учитывать психолого-педагогические особенности формирования личного отношения ребенка к своему здоровью. Важно не только вооружить ребенка знаниями о сохранении здоровья, но и сформировать у него потребность применения полученных знаний и умений на практике.

Цель программы: формирование у детей понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

- формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование установок на использование здорового питания;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
- соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
- формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
- становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья, развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры: умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Участники программы: воспитанники Филиала от 12-17 лет

Форма работы: индивидуальные и групповые занятия; исследовательская работа (анкетирование, диагностика); беседы и лекции; встречи с медработниками; смотры – конкурсы стенгазет, рисунков, буклетов, презентаций по борьбе с распространением ВИЧ – инфекции, куриного гриппа, наркомании, алкоголизма и табакокурения и т.д.

Периодичность занятий: один раз в неделю (1.2.3 недели), продолжительность занятия 1 академический час (45 мин.).

Расписание занятий

Продолжительность	Периодичность	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
45 мин	1 раза в неделю	180 мин (3 ч)	36 ч

Дни занятий выбираются в соответствии с расписанием образовательной деятельности и в соответствии с требованиями СанПиН.

Методы и приемы работы:

- групповая работа; индивидуальная работа.
- беседы;
- дискуссии;
- игры;
- викторины;
- круглый стол;
- тренинги;
- анкетирование, тестирование ;
- творческие работы ;
- просмотр учебно- познавательных видеопрограмм;
- встреча с интересными людьми;

Особенности программы

Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста на весь учебный год. Групповые занятия рекомендуется проводить не реже 1 раза в неделю. Длительность каждого занятия 40-60 минут .График индивидуальной работы с каждым ребенком задается отдельно.

Занятия проводятся в группе с организацией рабочего места и подбора необходимого материала .

Планируя индивидуальную работу , необходимо учитывать нервно-психическое состояние каждого ребенка, степень его готовности работать в группе, сроки его пребывания в учреждении, актуальные проблемы и трудности, испытываемые подростком , наличие или отсутствие личностных ресурсов и т.п.

Так же важно убедиться, что все задания и инструкции понятны каждому ребенку, и что он не испытывает острых негативных эмоций.

Содержание программы

При проведении занятий с подростками, воспитывающимися в Центре, необходимо учитывать некоторые принципы организации коррекционно - развивающего процесса. Эти основополагающие правила позволяют создать благоприятную атмосферу для продуктивной работы. Поэтому важно использовать на каждом занятии:

Принцип комфортной среды.

Для успешного процесса необходимо, чтобы подросток чувствовал себя комфортно, уверенно и безопасно. Комфортная среда подразумевает, с одной стороны, уровень партнерских взаимоотношений с подростком, а с другой стороны, ряд "средовых" факторов: исключение посторонних, отвлекающих факторов, нарушающих ход занятий и доверительную приватную атмосферу занятий.

Принцип безусловного принятия.

Принятие подростка таким, какой он есть. Принятие внешнего вида и физического состояния, жизненного опыта, противоречий, ценностей, мотиваций, устремлений и желаний - все это является залогом успешности занятия.

Принцип доступности информации.

Все реплики, интерпритации, рекомендации, творческие задания должны быть сформулированы доступно для подростков.

Принцип объективизации.

Этот принцип позволяет смотреть на проблему, рассматривая ее в системе жизнедеятельности и отношений подростка. Часто подростки эмоционально реагируя на детали происходящего, теряют целостное видение ситуации. Однако без понимания смысла информации сложно найти адекватное решение. Поэтому подростку необходимо показать целостную картину происходящего. а в процессе нового материала дать необходимые навыки. требующие при выполнении творческого задания.

Принцип ориентации на потенциальный ресурс ребенка

Рассматривая способности подростка, группой параллельно исследуются его потенциальные ресурсы. Информация о потенциале может исходить из рассказа о хобби, о том, что у подростка получается лучше всего, о чем он мечтает, что делает его счастливым; что нового он приобрел, столкнувшись с проблемной ситуацией. Согласно этому постепенно формируется отношение к внутреннему миру подростка, как к важной части его жизненного опыта.

Принцип интегрированности в социальную среду

В процессе коррекционных мероприятий у подростка происходят определенные изменения: меняется его взгляд на окружающий мир, события, отношения, он становится более открытым, так как выражает свои мысли, и прорабатывает ситуации в практических упражнениях, он лучше понимает окружающую его систему взаимоотношений.

Ожидаемые результаты:

- развитие у детей интереса к занятиям здорового образа жизни;
- приобретение теоретических и практических навыков необходимых в различных жизненных ситуациях;
- умение передавать полученные знания окружающим, приобщая их к здоровому образу жизни;
- выработка рекомендаций для детей по проблеме формирования здорового образа жизни.
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение уровня самостоятельности и активности школьников;
- сформированность системы знаний по овладению методами оздоровления организма;
- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;

Оценка эффективности реализации программы

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих выявление: состояния здоровья, динамики сезонных заболеваний; динамики школьного травматизма; утомляемости обучающихся и т.п.

Развиваемые у учащихся в образовательном процессе компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья; анкеты для воспитанников «Значимость здоровья в системе ценностей», «Сформированность навыков личной гигиены»).

Данная программа включает в себя пять направлений:

- проведение бесед с воспитанниками
- социальное партнерство с другими учреждениями;
- организация и проведение спортивных праздников, дней здоровья.

Тематика бесед с воспитанниками подобрана в соответствии с психофизиологическим развитием детей. Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, большое внимание уделяется самостоятельности и поисковой активности детей.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема занятия	Форма проведения	Цели занятия	Месяц	Количество часов
"Как сохранить сердце здоровым" Под девизом "Сердце, тебе не хочется покоя..."	Круглый стол. Разработать памятку "Правила сохранения сердца – здоровым".	Формирование здорового образа жизни Приобретение навыков по измерению артериального давления.	Январь	1
"Счастлив тот, кто здоров." Под девизом "Здоровье – богатство во все времена".	Игра "Магический квадрат" с использованием методики "мозгового штурма"	Развитие творческих и организаторских способностей в проведении занятия для своих сверстников.		1
"Что имеем не храним, потерявши плачем"	Просмотр видеоматериала. Дискуссия.	Формированию положительного отношения к здоровью как величайшей ценности; побуждать детей к ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества.		1
"Мои герои в спорте"	Круглый стол. Экскурсия на базу Т.Кулаковой	Приобщение детей к физической культуре.	Февраль	1
"Кожа – зеркало здоровья" Под девизом "Свет мой зеркальце, скажи..."	Викторина. Выпуск буклета	Формирование гигиенических знаний и навыков.		1
«Предрасположены ли ты к наркотикам?»	Круглый стол. Обмен информацией. Исследование	Сформировать и поддержать у детей антинаркотическую установку.		1

«Научись говорить «нет»»	Дискуссия. Эксперимент.	Углубить представление детей о психическом и социальном здоровье; показать, как можно сопротивляться давлению сверстников путем неагрессивного настаивания на своем; формировать стойкое неприязненное отношение к любым проявлениям деструктивного поведения, к вредным привычкам; побуждать подростков к развитию своих способностей, к самореализации.	Март	1
"Вредные привычки." Под девизом "Не дружите с сигаретой, а то здоровья не найти".	Игра – викторина. Выпуск буклета.	Сформировать у учащихся четкие представления о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека, семьи и нации.		1
"Здоровый сон"	Беседа.	Создать благоприятные условия для формирования у детей представления о сне, как составляющей части здоровья человека; выяснить значение сна в жизни людей.		1
"В мире этикеток" Под девизом "Все познается в сравнении"	Практикум – исследование. Выпуск информационного плаката.	Ознакомление с экологическими знаками. Умение работать с научными источниками.	Апрель	1
"Жевательная резинка "за" и "против"	Круглый стол. Анкетирование	Познакомить учащихся с историей жевательных резинок их составом, свойствами и влиянием на организм человека.		1
"Берегите зрение смолоду" Под девизом "Глаз как алмаз".	Практикум. Гимнастика для глаз. Выпуск буклета	Приобретение профилактических навыков по гигиене зрения.		1

<p>"Физкультура и здоровье"</p> <p>Под девизом "Вини себя за вид болезненный и хмурый, если не будешь заниматься физкультурой".</p>	<p>Практикум.</p> <p>Создание блокнота "Физкультминутка – норма жизни".</p>	<p>Формирование здорового образа жизни, приобщение к занятиям спортом</p>	<p>Май</p>	<p>1</p>
<p>"Мы живем в мире, где есть СПИД."</p>	<p>Устный журнал.</p> <p>Выпуск буклета.</p>	<p>Заложить основы формирования индивидуальных навыков безопасного поведения.</p>		<p>1</p>
<p>"Мы выбираем жизнь"</p> <p>Профилактика подросткового суицида</p>	<p>Круглый стол.</p> <p>Обмен информацией.</p>	<p>Раскрыть проблему суицидов среди подростков, повлиять на сокращение суицидов среди подростков</p>		<p>1</p>
<p>"ЗОЖ: Отношение к деньгам"</p>	<p>Диспут.</p> <p>Тестирование</p>	<p>Формирование нравственной позиции в отношении финансовой стратегии зарабатывания и расходования денег; осознание проблемы взяточничества.</p>	<p>Июнь</p>	<p>1</p>
<p>"Пиво: иллюзия и реальность"</p> <p>Под девизом "Не будет жизнь отменной, если будешь пить напиток пенный".</p>	<p>Творческая мастерская.</p> <p>Разбор ситуаций.</p> <p>Выпуск бюллетеня.</p>	<p>Помочь выработать критическое отношение к употреблению алкоголя на примере пива.</p>		<p>1</p>
<p>"Биологические ритмы"</p> <p>Под девизом "Посеешь привычку – приобретешь здоровый сон".</p>	<p>Анкетирование.</p> <p>"Совы" и Жаворонки".</p>	<p>Показать необходимость выполнения гигиены сна</p>		<p>1</p>
<p>"Витамины – чудесные вещества"</p> <p>Под девизом "Витамины – жизни эликсир: ешьте фрукты, здоровейте, пейте сок и не болейте".</p>	<p>Игра – путешествие по станциям НИИ.</p> <p>Выпуск буклета.</p>	<p>Рассмотреть свойства основных витаминов и их влияние на организм; сформировать у учащихся представление гиповитаминозе, авитаминозе, гипервитаминозе. Развитие творческого мышления и интеллектуальных способностей всех участников игры.</p>	<p>Июль</p>	<p>1</p>

<p>"Здоровье – это умение общаться!"</p> <p>Под девизом "Для успеха в жизни умение общаться с людьми не менее важно, чем обладание талантом".</p>	<p>Беседа.</p> <p>Тест</p>	<p>Совершенствование коммуникативных навыков, качеств толерантной личности</p>		1
<p>"Здоровье – это победа над собой!"</p> <p>Под девизом "Не стремись победить других, все победы начинаются с победы над самим собой".</p>	<p>Психологический тренинг.</p>	<p>Развитие самопознания; формирование психологической культуры личности.</p>		1
<p>"Давление среды"</p>	<p>Беседа.</p>	<p>Сформировать понимание негативного давления среды; осознание связи между зависимостью от мнения других людей и зависимостью от наркотических средств; выработка четкой нравственной позиции и навыков защитного поведения.</p>	Октябрь	1
<p>"Здоровье – это жизнь!"</p> <p>Под девизом "Успешный человек тот, кто научился учиться и знает, как изменить себя и помочь другим".</p>	<p>Круглый стол.</p> <p>Разработка памятки "Как избежать стресса".</p>	<p>Формирование здоровой целостной личности</p>		1
<p>"С чего же начинается биологическое создание человека?"</p> <p>Под девизом "Клетка – это колыбель и источник различных</p>	<p>Творческая мастерская.</p> <p>Моделирование.</p>	<p>Практические навыки по моделированию. Рекомендации и советы "Как же бороться с нарушением кислотно -щелочного равновесия?"</p>		1

проявлений”.				
"Гигиена органов дыхания" Под девизом "Пока дышу, надеюсь".	Игра-путешествие. Моделирование.	Формирование гигиенических знаний. Значимости факторов, негативно влияющих на дыхательную систему.	Ноябрь	1
"Курение и его вред для здоровья." Под девизом "От куренья тупеешь, оно не совместимо с творческой работой".	Мастерская. "Мифы о табаке". Выпуск буклета	Формирование негативного отношения к табакокурению. Советы как противостоять этой негативной привычке		1
Игра "Кафе Робинзон".		Ознакомление с основными принципами рационального питания и правилами этикета.		1
Практикум.		Показать значение воды для всего живого, уточнить свойства воды, воспитывать бережное отношение к воде.	Декабрь	1
Тренинг. Выпуск буклета.		Привитие навыков заботы о правильном положении тела. Отработать упражнения по исправлению неправильной осанки.		1
Итоговое занятие Игра-викторина. Проект плаката.		Ознакомление с причинами различных заболеваний, которые могут быть вызваны бытовыми условиями.		1
Итого : 36 ч				

Методическая литература

1. *Анастасова Л.П., Кучменко В.С.* Формирование здорового образа жизни подростков на уроках биологии. – М.: Издательский центр “Вентана – Граф”, 2004.
2. *Федорова М.З., Кумченко В.С., Лукина Т.П.* Экология человека. Культура здоровья. – М.: Вентана – Граф, 2003.
3. *Шелтон Г.* Основы правильного питания. – Спб.: Невский проспект, 1998.
4. *Балабанова В.В., Максимова Т.А.* Предметные недели в школе: экология, здоровый образ жизни. Волгоград.: Издательство “Учитель”
5. *Потапов А.И.* Здоровый образ жизни: сплав знаний, умений и убеждений. Биология в школе. – № 3. – 1988
6. *Анн Л.* Психологический тренинг с подростками. Спб.: Питер, 2003.
7. *Потемкина О. Ф.* Тесты для подростков. – М.: АСТ– ПРЕСС КНИГА, 2006.
8. *Абдулгамидов Ч.А., Сонин Н.И.* Биология. Человек: 8 класс. Сборник задания для тематического контроля знаний учащихся. Учебно-методическое пособие. - М.: Классик Стиль, 2003. - 104 с.
9. *В.А. Доскин, Л.Г. Голубева* «Растем здоровыми»
Бусев А.И. «Определения, понятия, термины в химии» М. Изд. «Просвещение» 1981 г.
10. *Крупина Т.С.* «Пищевые добавки». Изд. «Сиринь пре
Трайтак Д.И. «Биология» М. Изд. «Просвящение»
11. Энциклопедический словарь юного химика М. Изд. «Педагогика» 1990